



問屋町 第75号

すこ 健やかLetter



発行日：2022年10月24日 発行元：協同組合青森総合卸センター



10月は乳がんを啓発する「ピンクリボン」月間です。乳がんを多くの人に理解してもらい、乳がん検診の早期受診を呼びかけるキャンペーンが盛んに行われます。そこで今回は、「乳がん」の正しい知識と最新の対策についてお伝えします！

早期発見！乳がん最新対策！

乳がんは、日本人女性に最も多いがんで、年間9万人以上が新たに乳がんと診断されています。乳がんの約半数は、セルフチェックで患者さんが自分で発見していますが、その多くはしこりが2cm以上になってからです。一方、検診では4分の3以上が2cm以下で発見されています。乳がんを早期発見するには、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がん検診を定期的に受けることが大切です。



乳がんを早期発見するための3つのポイント

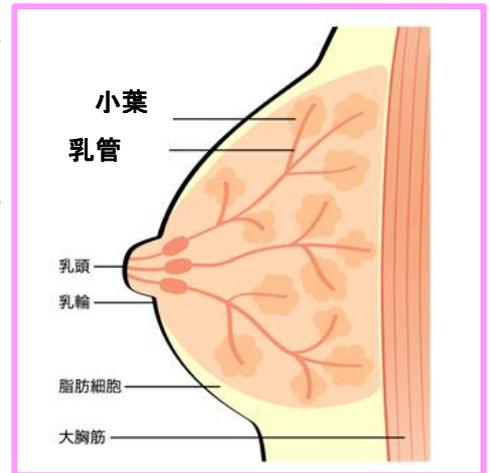
- ① 乳がんの発症は30歳代後半から増え始め、月経の回数が多い人ほど乳がんになりやすいです。飲酒や喫煙、肥満等も発症の要因になるので、要注意。
- ② 乳がんは早期の発見・治療で治る病気です。日頃から自分の乳房の状態を知り、変化があれば病院へ。40歳になったら2年に1回乳がん健診を受けましょう。
- ③ 乳房にしこりがないか探したり、鏡の前で乳房に変形や左右差がないか見たりして、乳がんをセルフチェックしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

こんな人は要注意！乳がんになりやすい人

乳房には母乳をつくる「小葉」と母乳を乳頭まで運ぶ「乳管」があり、乳がんの約90%は乳管に、約10%は小葉にできます。

乳がんの発症は、30歳代後半から増え始めます。乳がんの7～8割が女性ホルモン「エストロゲン」が関係しており、エストロゲンの分泌が多くなる月経の回数が多い人ほど、乳がんになりやすいと考えられています。また、飲酒や喫煙、肥満等も乳がんを発症する要因なので、注意が必要です。



早期発見につながる生活習慣を

乳がんは早期発見・治療ができれば9割は治ります。そこで、近年勧められているのが、「ブレスト・アウェアネス」です。これは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識する生活習慣のことで、乳がんの早期発見につながります。

ブレスト・アウェアネス

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気付いたらすぐに受診
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診



乳がんをセルフチェックしよう！

しこいを探す

★親指以外の4本の指をそろえ、指の腹で乳房を放射状または渦を描くように動かしてしこりの有無をチェック。入浴時、せっけんをつけて行くと滑りがよくなり見つけやすいです。

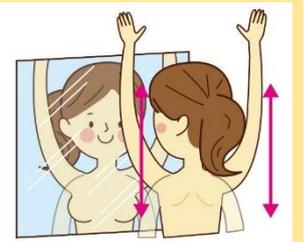


★あおむけになり、乳房の外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェック。



乳房の変化を見る

★鏡の前で腕を上げ下げし、乳房に変形や左右差がないかをチェック。



チェックポイント



- ★以前はなかったしこりはないか？
- ★乳頭から血のような分泌液は出ていないか？
- ★乳頭がただれていないか？
- ★乳房にへこみ、くぼみ、ひきつれはないか？