

お元気ですか
保健センターです

ピンクリボンをか ご存じですか？

ピンクリボンは乳がんの早期発見・
早期診断・早期治療の大切さを伝える
シンボルマークです。

壮年期女性のがん死亡原因のトップ

今、日本女性の30人に1人が乳
がんにかかるといわれています。
亡くなる人は年々増加し、今で
は1年間に約1万人。

ここ30年の乳がんの急激な増加
は、食生活やライフスタイルの変
化がエストロゲン（女性ホルモ
ン）の分泌に影響しているためと
みられています。

乳がんは女性の壮年層（30〜64
歳）の癌死亡原因のトップとなっ
ているにもかかわらず、無関心な
人が多いのも現状です。

最もかかりやすいのは40代

「乳がんはまだ私には関係ない」

と漠然としていますか？

乳がんにかかる人は30代から40
代にかけて急増します。

閉経したから乳がんにならない
い、ということはありません。ま
た、若いからといっても油断はで
きません。

乳がんは何歳でもかかる可能性
があります。

家族や親戚に乳がんの人がいな
い、出産・授乳経験があるから大
丈夫、ということもいえません。
乳がんにならないといえる人は
一人もいないのです。

早期なら約90%が治ります

残念ながら、現在乳がんの予防
法はありませんが、早期発見であ

れば約90%の人が治ります。決し
て悪い病気ではありません。
そのためにも、セルフチェック
や検診が大切なのです。

変化に気づいたら すぐに診察を

気になるしこりや変化をみつけ
たら、すぐに専門の医療機関で診
察を受けてください。

毎月のセルフチェックを習慣に

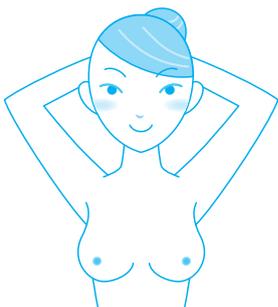
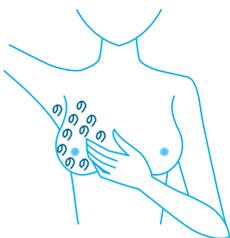
乳がんは身体の表面に
近い部分に発生するため、
観察したりふれたりする
ことで自分で発見できるこ
とができるがんです。

生理が終わって4〜5
日後、乳房のはりや痛みが
なくなり柔らかい状態の
時に自分でチェックしてみ
ましょう。閉経後の人は毎
月1回セルフチェック日を
決めて行います。

①指でふれてチェック

お風呂やシャワーの時、
石鹸がついた手でふれる
と乳房の凹凸がよくわか
ります。

(1) 4本の指をそろえて、
指の腹とこころ骨で乳房



(2) 乳房や乳首をしぼる
ようにして乳首から分
泌物がでないかを調べ
ます。

②鏡の前でチェック
腕を高く上げて、ひきつ
れ、くぼみ、乳輪の変化が
ないか、乳首のへこみ、湿
疹がないか確認します。ま
た、腕を腰に当ててしこり
やくぼみがないか観察し
ます。

女性特有の病気なので婦人科を
受診したり、外傷ではないからと
内科を受診すると思っっている方も
いますが、乳房の専門は乳腺科。
基本的に外科の中に設けられてい
ることが多いのです。
病院によっては婦人科、放射線
科の場合もあります。
受診前に問い合わせ確認しま
しょう。