

# 10月は ピンクリボン月間です!

## 健康広場



西城支所地域振興室  
専門員

横山 美栄子

西城支所地域振興室  
主任保健師

大前 弥生

皆さんは「ピンクリボン」を知っていますか? 「ピンクリボン」とは乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンのことです。この運動の始まりは、家族を乳がんで亡くしたアメリカ人が「このような悲しい出来事が繰り返されないように」と願いをこめて作ったリボンでした。その想いがいまや世界規模で多くの女性に乳がん検診受診のきっかけを与えています。

毎年10月はピンクリボン月間として、世界規模で乳がん検診の早期受診を呼びかけています。日本の受診率はなかなか伸びず、年々死亡率は増加傾向にあります。乳がんは早期発見すれば治癒率の高いがんです。あなた自身の人生のために、そしてあなたの周りの人たちを悲しませないためにも定期的に検診を受けましょう。

検診だけでなく、セルフチェックも重要です。毎月1回行い、乳がんを早期発見していきましょう。

### 乳がんの セルフチェック

**1**

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

**2**

両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。  
A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。  
B. 乳房がへこんだり、湿疹のようなだれができていないか。

**3**

あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

**4**

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

**9** OK

毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

**8**

左右の乳首を軽くつまみ、乳をしばらく出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。

**5**

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。

**触ってCheck!**  
〈触り方〉

- 石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る。
- 上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る。
- 左乳房には右手、右乳房には左手を使う。

**7**

右の乳房の検査が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。

**6**

乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

healthy column