

# 乳がんから 自分と愛する 人を守りましょう

## 若い時から気を付けましょう

日本の女性の10人に1人は乳がんにかかるといわれ、がんの中でも乳がんの死亡者数は大腸がん、肺がん、膵臓がん、胃がんに次いで第5位となっています。(がんの統計'19より)

乳がんにかかる人は、30代～40代にかけて増加し、40代後半～60代にピークを迎えます。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%の人が治癒しています。

乳がんが見つかった場合は、薬物療法、放射線治療、乳房切除術などの外科的治療となり、日常生活に支障が出ることもあります。

月に1回自己検診を行い、乳房の左右差、しこり、ただれ、くぼみなどをチェックしましょう。(月経がある人は月経1週間後をめどに行いましょう)



比和支所 地域振興室 専門員  
土居 和子

## ●自己検診の方法

<p>①鏡の前で確認する 両腕の力を抜いて、自然な状態でチェックします。さらに両腕を上げて、乳房の形や大きさ、皮膚などに変化がないか確認します。</p>	<p>②触って確認する 腕を上げて3本の指(人差し指・中指・薬指)の腹で乳房の外側から乳頭に向かって円を描くようにしこりがないか確認します。乳頭を軽くつまみ、分泌液がないかも確認します。</p>
<p>③脇の下を確認する 左右の脇を触り、硬いしこりがないか確認します。</p>	<p>④横になって確認する 仰向けに寝て、背中に枕やタオルを敷いて乳房を触り、しこりがないか確認します。乳房の下側も念入りに確認しましょう。</p>

## 庄原市の取り組み

### 1 乳がん検診

庄原市生活習慣病健康診査(集団健診・人間ドック)、ショッピングセンターがん検診を実施しています。受診を希望する方は保健医療課、各支所地域振興室・市民生活室にご連絡ください。

### 2 乳がん無料クーポン券の発行

40歳の方で、令和2年度乳がん検診対象者には5月に乳がん無料クーポン券を送付しています。庄原市生活習慣病健康診査や、ショッピングセンターがん検診で利用できます。



### 3 ピンクリボン活動



市内6地域に「ブレストケア・ピンクリボンキャンペーン実行委員会」が立ち上がり、乳がん検診の啓発活動や研修会・講演会を行っています。

#### 【ピンクリボン運動】

ピンクリボン運動とは、乳がんについての正しい知識を多くの人を持ち、乳がんによって引き起こされる悲しみから、一人でも多くの人を守るための運動です。

1980年代にアメリカで運動が始まり、今では各国でさまざまな運動が行われています。