

乳がんの話・・・「私には関係ない」と思っていませんか？



あなたの未来を乳がんから守るために



「乳がん」ってどんな病気？

乳がんは、乳腺（母乳を作るところ）に発生する悪性腫瘍です。症状はしこり、痛み、血液が混じったような分泌物が出る、乳首のただれ、皮膚のくぼみ、赤くはれたりオレンジの皮のように毛穴が目立つ、わきの下のしこりなど様々です。身体の表面に近い部分に発生するため、観察したり触れることで発見できる数少ないがんの一つです。

「乳がん」って本当に増えているの??

乳がんは女性のがん罹患率の第1位であり、年々死亡率も増加しています。乳がんにかかる女性は「16人に1人」と言われており、がん体質ではない人もかかる可能性が高い病気です。つまり誰でもかかる可能性があるがんなのです。

発症のピークは??

30代から増加し、発症のピークは45～49歳。仕事や育児に忙しい年代に発症します。お子さん中心の生活で、ご自身の健康管理が後回しになっていませんか？

早期発見すれば、90%の人が治癒するといわれています

ご存知でしたか?? ピンクリボンとは・・・

乳がんの撲滅、検診の早期受診を啓蒙、推進するために行なわれる世界規模のキャンペーン、もしくはそのシンボル。リボンを身につけることで、まず自分が乳がんに関心をもち、それを見たほかの人にも乳がんに関心を持ってもらうきっかけを提供できます。



乳がんを見つけるための2つの方法とは??

年1回乳がん検診を受ける

<あなたに合った検診は？>

- 忙しくてスケジュール調整が難しい方→医療機関での施設検診がオススメです。
- 身近な会場で受けてみたい方→集団検診がオススメです。日時が決められているので、広報などで早めにチェックが必要です。1回ですべてのがん検診を受けることもできます。

<検診の種類と費用>

- 視触診（対象 30 歳以上） 医療機関 700 円、集団 400 円
- マンモグラフィー（対象は 40 歳以上。2年に1回の受診。集団検診は定員あり）
医療機関、集団ともに2000円

☆生理1週間前から生理終了までの期間と授乳中は、受けられません。

マンモグラフィーとは・・・

乳房X線撮影装置のことで、乳房をプラスチックの板に挟んで撮影します。

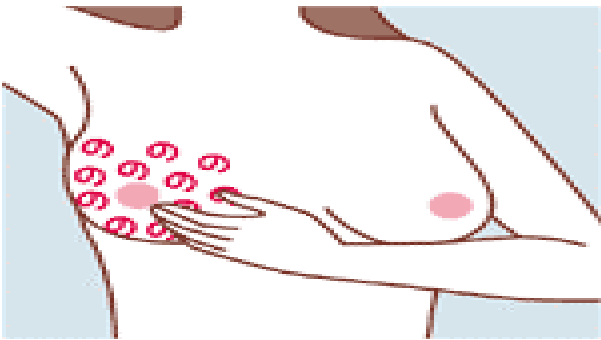
月1回自己検診をする

<検診時期>

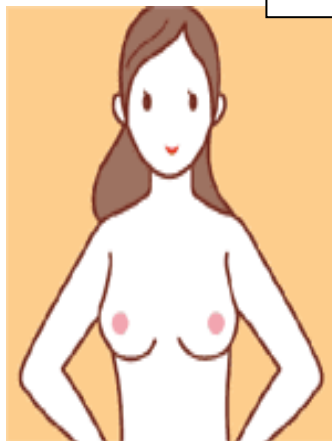
- 生理が始まって1週間後、乳房が柔らかい状態の時
- 閉経後の人は毎月検診日を決めて

<検診方法>

- 浴槽でチェック



■ 鏡の前でチェック



お風呂のシャワーの時、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。左乳房をふれるときは右手で、右乳房は左手で。

1. 4本の指をそろえて、指の腹とろっ骨で乳房をさむようにふれます。「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、わきの下から乳首までチェックします。
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調べます。

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳頭のへこみ、湿疹がないか確認します。また、両腕を腰に当ててしこりやくぼみがないか観察します。

NPO 法人 乳房健康研究会より引用

異変を気づいたら、すぐに医療機関で診察を！！

(乳腺専門の医療機関で診察を受けてください)

- 検診のお申込み：相模原市 コールセンター ☎042-770-7777
その他のご相談：相模原市保健所 中央保健センター ☎042-769-8295
南保健センター ☎042-701-7708
緑保健センター ☎042-775-8816