

# 健康かわら版 NO. 5

平成28年度

9月28日発行

～保健師だより～

北海道教育庁教育職員局福利課

## 10月は乳がん予防月間です！

「知っていますか？乳がんのこと」



### ◎ 乳がんは予防と早期発見が大切です



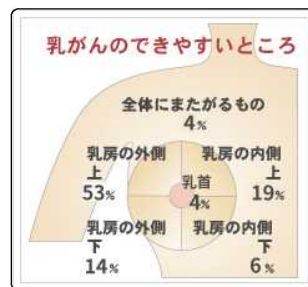
日本人女性では乳がんにかかる人の数は増加しており、特に40歳代から乳がんにかかる危険性が高くなります。そのため、40歳を過ぎたら自覚症状がなくても、2年に1回は乳がん検診を受けることが推奨されています。また、乳がん家系の女性は、40歳未満から検診を受けることが勧められています。自覚症状として一番多いのは、乳房のしこり、乳頭からの分泌液、乳房の痛み、などです。自覚症状がある女性は年齢に関係なく、医療機関を受診してください。月1回は自己検診でこれらの異常がないかを調べてみましょう。

### ◎ 乳がんは身近な病気です

乳がんは女性のがんの中で最も多く、近年増えています。一生涯に乳がんになる女性は、最近では12人に1人とされています。

### ◎ 乳がんがしやすいところ

乳がんが発生しやすい場所は、乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上の方（全体の53%）、次いで内側の上（19%）、外側の下（14%）、内側の下（6%）、乳首付近（4%）の順です。



東北大学病院データ（2011-2014年）

### ◎ 乳がんのセルフチェック

入浴タイムは、セルフチェックがお勧めです  
月1回は「セルフ(私)の日」としてチェックしてみましょう

● 乳房自己触診の方法

- 鏡の前で両手を下げて、乳房の形をよく見ましょう(いつもいつもの乳房の形を覚えておくとうれいでしょう)
- 両手をあげて、正面、側面、斜めを観察しましょう(ひきつれ、くぼみ、腫れやただれ、乳首からの分泌物の有無をチェックしましょう)
- 乳房やワキの下をうずを揺くように10円玉大の「の」字に手を動かして指でしこりがないかをチェックしましょう(入浴時に石けんをつけるよりやさしいです。反対側も同様にチェックしましょう)
- 仰向けに寝て、頭を肩の裏の下に枕やタオルをしき、膝を肩の裏の上に上げ、反対側の手で、乳房を触ってチェックしましょう(外から内側に指を滑らせて、しこりがないかチェックしましょう)

### ◎ 乳がんのリスクになること

- ・初経年齢が早い
- ・閉経年齢が遅い
- ・出産歴がない
- ・初産年齢が遅い
- ・授乳歴がない
- ・閉経後の肥満
- ・飲酒習慣
- ・一親等の乳がんの家族歴
- ・良性乳腺疾患の既往歴

\* 乳がんの発生、増殖には、性ホルモンであるエストロゲンが重要な働きをしています。

### ◎ 乳がんは早期発見すれば治療率が高い

- ・欧米などでは、健診受診率の向上（70～80%）により早期発見が増え、死亡率が年々減っています。日本では36.4%（2010年）と極めて低い受診率となっています。
- ・月に一度のセルフチェックと、2年に一度の乳がん検診を受けましょう。

※ このリーフレットは日本乳癌学会HP、日本医師会HP、日本対がん協会HPより一部引用