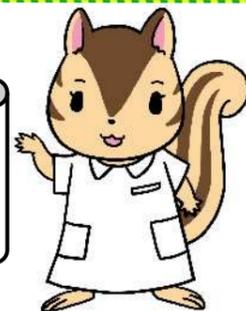


10月



# 乳がんについて



## 女性の11人に1人がかかる病気です



厚生労働省人口動態統計 2017 年より

日本では乳がんにかかる人が年々増えていきます。また、左表のとおり死亡数も年々増加傾向にあり、女性の 30 歳から 64 歳では乳がんが死亡原因の第 1 位です。しかし、日本の乳がん検診の受診率は、40%台と極めて低いのが実情です。アメリカでは 80%台、イギリスでは 70%台と高い受診率を維持しています。

## 定期検診を受けましょう

乳がんは、定期的な検査で見つかりやすく、また、生存率の高いがんです。早期発見できれば、90%以上が治癒すると言われています。マンモグラフィ・乳房超音波などの定期検診を必ず受診しましょう。



## 月に1度はセルフチェックを!

### 見てチェック

鏡に向かって両腕を下げた姿勢と上げた姿勢で、正面、側面、斜めから、左右の形、乳首の姿をよく観察し、くぼみ・ひきつれ・ただれ・左右差などがいないか調べる。

### 触ってチェック

人差し指から小指の 4 本の指を揃えて、乳首に向かって「の」の字を書きながらしこりがないか確認する。

乳首、乳房全体をつまんで、分泌物がでないか調べる。

セルフチェックは、月経終了後 4~5 日がお勧めです。

閉経後の人は、毎月決まった日に行いましょう。

入浴時に石鹸をつけて行くと、滑りがよくなり調べやすいです。



JA 熊本厚生連健康管理センター

所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229