



### 『ピンクリボン』をご存知ですか？

ピンクリボンとは乳がんの正しい知識を知ろう、検診を早期に受けようといった啓発活動を表す世界共通のシンボルマークです。

そして10月は『**ピンクリボン月間**』です。ピンクリボン月間をきっかけに、大切な自分のからだと向き合ってみませんか？

### 『乳がんはまだ私には関係ない』と思っていないですか？

壮年層（30～64歳）女性のがん死亡原因のトップです！

日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていています。

乳がんにかかる人は30代から40代にかけて急増、ピークは40代後半～50代です。

「閉経後は大丈夫」ということはありませんし、「まだ若いから」といって油断もできません。乳がんは何歳でもかかる可能性があります！

**早期であれば約90%が治癒する**と言われていています！

早期発見のために、セルフチェックや検診が大切なのです。

### 『毎月のセルフチェック（自己検診）を習慣にしましょう！』

乳がんは身体の表面に近い部分にできるため、自分で発見できる可能性が高いがんのひとつです！

しこりは実際に触れてみないと発見することができません。

また異常があった場合でも必ずしも乳がんとは限りません。

バストは **閉経前なら 月経が始まって1週間を目安に。**

**閉経後なら 月1回覚えやすい日を決めて。**

「見てチェック」「触ってチェック」の2ステップです！

鏡の前に立ち、見て確認したあと、実際に手で触ってチェックしてみましょう。

バスタイムの際にボディソープがついた手で行うのも効果的です！

☆**チェックポイント**は、くまなく触れること、強く押しったりつまんだりしないこと。

- 乳房にしこりはないか
- 乳房のへこみなど皮膚表面の変化はないか
- 乳頭からの分泌物はないか
- わきの下にしこりはないか
- 乳首のただれはないか

## マンモグラフィ検査と超音波検査



**マンモグラフィ**は、乳がんの初期症状の1つである石灰化を写し出すことができます。

ただし 20~30 代等の乳腺が発達している方では真っ白な画像になり、異常を見つけにくいことがあります。

そのため目安として 40 歳以上の方に推奨されています。

**超音波**は数ミリの手に触れないしこりも見つけ出すことができます。乳腺量の影響を受けないので、若年者（40 歳以下）や乳腺の多い方（月経前の張りが強い方）にも適しており、放射線被爆を避けたい妊娠中の方も検査を行うことができます。



マンモグラフィ検査と超音波検査では、検査に適した年代が異なるだけでなく、検出しやすい病変も異なります！どちらの検査も乳がんを早期に発見するという点では同じですが、それぞれの検査に得意、不得意とする点があります。両方を受けていただくことがより精密な検査結果につながりますが、まずは年齢や乳腺の状態によってどちらかの検査を検討、選択して検診を受けることをおすすめします。

## ☆毎月のセルフチェックを習慣に☆

『まだ受けなくて大丈夫』と先送りにしないで、  
『何もないことを確認する』という気持ちで、  
まずは1度どちらかの検査を受けてみる一歩を踏み出してみませんか？

### 異常に気づいたら、医療機関へ受診

自分で触れて気になるしこりがある、あるいは気になる症状がある場合は、検診を待たずに乳腺専門の医療機関を受診し、診療を受けましょう。

疑問、ご質問等ございましたらお気軽にスタッフまでお問合せください。

参考文献 認定 NPO 法人 乳房健康研究会  
公益財団法人 日本対がん協会