



保健師だよ!



～女性の健康週間～

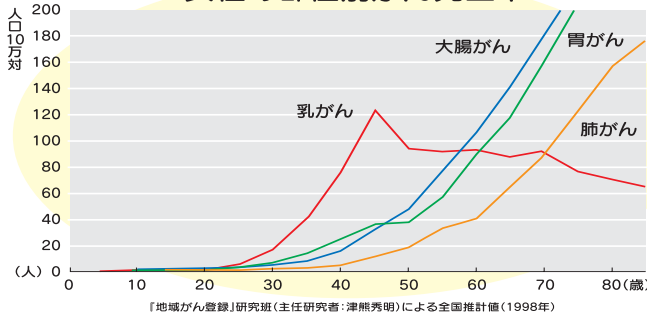
3月1日～3月8日は女性の健康週間です。

厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、社会で総合的に支援していく国民運動を展開することになりました。

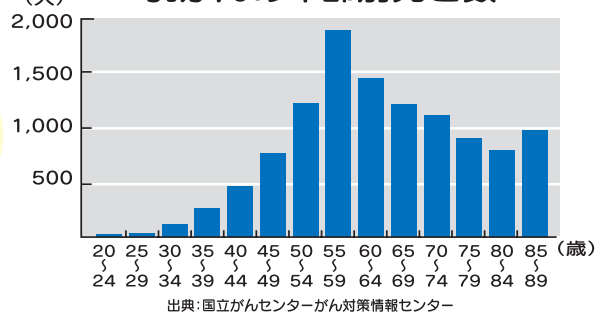
今回は女性のあいだで増加傾向にある「乳がん」についてお伝えしたいと思います。

★若い人ほど要注意

女性の部位別がん発生率



乳がんの年齢別死亡数



乳がんにかかるのが多いのは30～40代の女性。最もリスクが高まるのは40代後半ですが、20代でも発症が認められています。「まだ若いから」と無関心ではられません。

★早期発見できる利点を生かしましょう!!

乳がんは若い人に多いからこそ、早期発見が大切です。自覚症状が出るまで気づきにくい他のがんと違って、自分で発見できるという利点があります。

そして、乳がんは早期発見すれば90%の割合で完全に治すことができます。

早期発見のためには・・・

1. 自分で診て発見する(自己検診)
2. 乳がん検診を受ける

この2つがポイントになります。

★家庭で月に1回、自己検診をしましょう

生理が始まって1週間後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態の時に観察し触れてみて変化がないかチェックしてみましょう。

自己検診の方法



①鏡で乳房の外見をよく見る。両手を上げて、くぼみやひきつれがないか確認する。



②仰向けに寝て腕を下げ、乳房の中心部から外側へ指の腹で軽く押すようにして、しこりがないかをチェックする。



③次に腕を上げ、今度は乳房の中心部から内側へ指を動かし、しこりの有無をチェックする。



④乳房の周辺から乳首に向かってゆっくりらせん状に指を動かす。



⑤調べる範囲は、突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところ、内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで、まんべんなく調べる。

乳がんの発生部位と頻度

乳房を乳首を中心に4等分し、外側上方の発生割合が多くなっています

例: 右乳房



問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666