

保健師だより

3月1日～8日は「女性の健康週間」～乳がんについて～

現在、日本では年間約5万人の女性が乳がんにかかり、約1万人が乳がんにより命を落としています。特に最近では、若い世代で乳がんにかかる率が上昇しており、若いときから関心を持つことが大切です。

乳がんになりやすい人ってどんな人？

乳がんの直接的な原因は、まだはっきりとしたことは分かっていませんが、統計的な調査により乳がんの危険因子が次第に明らかになっています。

<乳がんの危険因子>

- ・年齢(40歳以上)
- ・未婚
- ・出産をしていない
- ・高齢初産
- ・初潮が早く、閉経が遅い
- ・肥満(閉経後)
- ・血縁者に乳がんになった人がいる
- ・良性の乳腺疾患になったことがある
- ・乳がんになったことがある

予防

乳がんにならない生活方法は残念ながらありませんが、胃、肺、大腸などの他のがんが食生活の欧米化によってかかる割合が増えていることと同様に、乳がんも食生活の変化により増加傾向にあります。

脂肪の多い食事を避ける、飲酒は少量を心がける、豆腐や納豆などの大豆製品を摂る、緑黄色野菜を摂るなど、毎日の食生活に注意しましょう。

早期発見

乳がんは、早く見つけて治療すれば、ほぼ完治することができるといわれています。早期発見には、検診や自己触診が大切です。検診の対象年齢の人は、必ず検診を受けるようにしましょう。

また、検診の対象でなくても、気になる症状(しこり、くびれ、異常な分泌物など)がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

月に1回、自己触診をしましょう

乳がんは、自己触診をすることで格段に早期発見率が上がります。

閉経前の人は、月経終了後約1週間、閉経後の人は毎月一定の日を決めて、自己触診をしましょう。

☆自己触診の方法☆



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て、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

⑥最後に、乳首を軽くつまんで、異常な分泌物が出ないか、特に血液が混ざったような液が出ないかどうか調べる

♪あすてらす♪
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666