

保健師だより



～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。

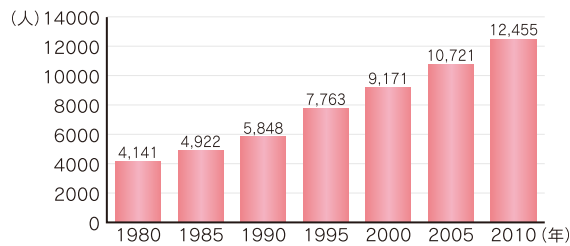


厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、社会で総合的に支援していく国民運動を展開することになりました。

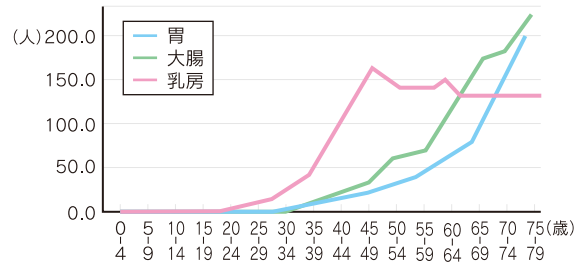
今回は女性のあいだで増加傾向にある乳がんについてお伝えしたいと思います。

★増え続ける乳がんの死亡数！若い人は特に要注意！！

厚生労働省人口動態統計＜2011年9月1日発表＞より
ますます増える女性の乳がんの死亡数（確定数）



国立がん研究センターがん対策情報センター統計
部位別年齢階級別がん罹患率：女性（2005）年
（対人口10万人）



生涯に乳がんを患う日本人女性は16人に1人とされています。また、乳がんによる死亡数は年々増加しています。乳がんは胃がんや大腸がんのように年齢が高まるとともに増えるがんとは異なり、30代から増加し、40代後半という比較的若い世代でピークを迎えています。また、若い世代の乳がんにかかる率が年々上昇しています。20代でかかる方は少ないとはいえ若い時から関心を持つことが大切です。

★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. 自分で見て発見する(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

平成21年度の小郡市の乳がん検診において、乳がんが10名発見されました。

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。



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。



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。



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。



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。

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

全体にまたがるもの 3% 多発 2%



(国立がんセンター)

◎問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666