

## 女性の健康週間

## ～ブレスト アウェアネスを習慣に～

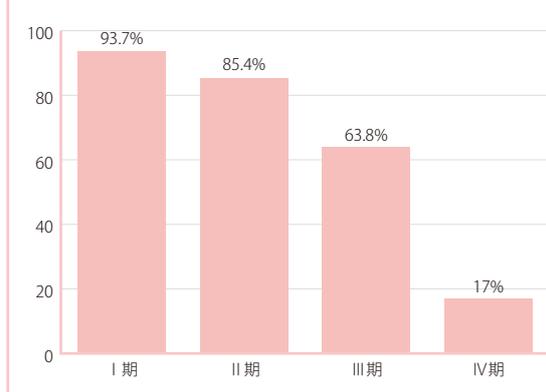
3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性の健康に関する知識の向上や、女性の健康課題に関心や理解を深めることを目的に厚生労働省が展開しています。

## 乳がんは早期発見で治療できる病気です

乳がんは日本人女性が最もかかりやすいがんで、約9人に1人がかかると言われています。乳腺の組織にできる悪性の腫瘍ですが、I期(しこりが直径2センチ以下でリンパ節への転移なし)で発見し治療した場合の10年生存率\*は90%以上と高いことから、早期発見が重要です。

乳がん検診の受診率は、諸外国が80%～60%であるのに対して日本は47.4%(令和4年)と低く、死亡率も上昇し続けています。早期発見のために2年に1回乳がん検診を受診するとともに、乳房の変化に自分で気が付くことが大切です。

発見時期ごとの10年生存率



国立がん研究センター(令和7年)

## ブレスト アウェアネス

ブレスト アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことです。普段の生活で乳房の状態に関心を持ち、変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。



ブレスト アウェアネス  
のすすめ

## ブレスト アウェアネスの4つのポイント

## ①乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触って、感じてみましょう。自身の乳房の状態を知ることが大切です。

## ②乳房の変化に気を付ける

乳房の腫瘍、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらん、皮膚のひきつれやへこみ、乳房痛などの変化がないか確認しましょう。

## ③変化に気が付いたらすぐ医師へ相談する

乳房の変化が全て乳がんの症状というわけではありませんが、乳がんの早期の症状の可能性があります。なるべく早く医師に相談すると、適切な治療を早い段階で行うことができます。

## ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を

乳がんは30代から増え始め、40代後半からが発生のピークです。日々の乳房の状態を確認し、40歳になったら2年に1回の検診を必ず受診しましょう。

## 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。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)