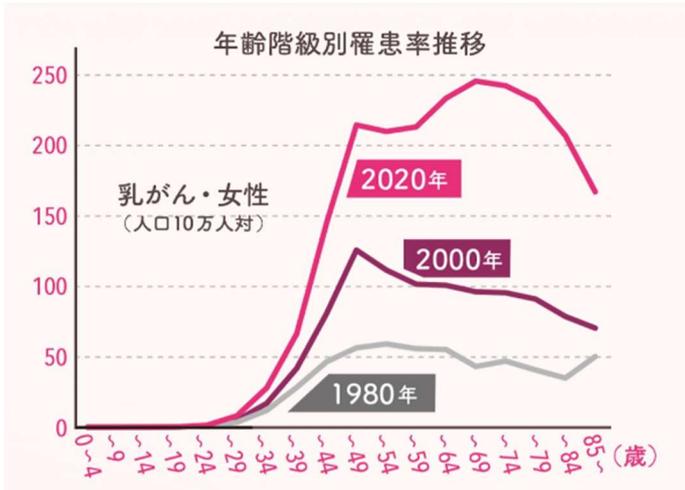




乳がんについて知ろう！

★増えている乳がん

乳がんの患者数は年々増加傾向にあります。現在**日本人女性が罹患するがんの第1位**です。



2021年に日本全国で乳がんと診断された女性は98,782人でした。

(女性の9人に1人)

日本人女性の場合、30代から急増し40～70代に多く見られるのが特徴です。まれに男性でもかかることがあり、**自分で気が付くことができる可能性のある数少ないがん**でもあります。

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

★乳がんのリスク要因 国立がんセンターがん情報サービス「乳がん 予防・検診」

エストロゲンおよび妊娠/出産/授乳の影響

- ・初経が早い
- ・閉経が遅い
- ・出産経験がない
- ・初産年齢が遅い
- ・授乳経験がない
- ・ホルモン補充療法を長期間受けた など

生活習慣

- ・閉経後の肥満
- ・飲酒
- ・喫煙 など

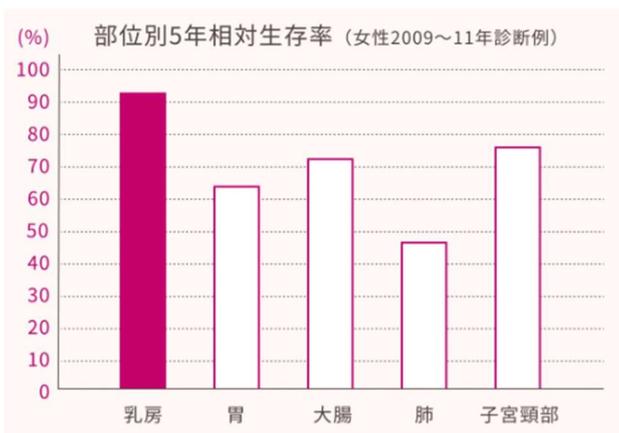
遺伝的要因

- ・家族(母親や姉妹など血縁者)に乳がんや卵巣がんになった人がいる
- ・乳がんにかかりやすい特定の遺伝子変異(BRCA1/2 遺伝子など)がある

その他

- ・マンモグラフィで乳腺濃度が高い
- ・糖尿病 など

★早期発見/早期治療の重要性



乳がんは、早期に発見すれば90%以上の方が治る病気です。

★乳がん気づきかけは
 自己発見.....52%
 乳がん検診.....33%

出典: 全国乳がん患者登録調査報告—第51号 2020年次症例日本乳癌学会

日頃から自分の乳房の状態を意識しておくことで、早期発見・適切な治療につなげることが重要です。

はじめよう！「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です。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

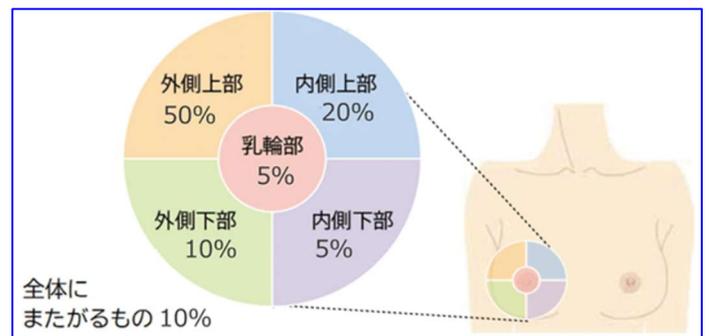
日頃から「**自分の乳房の状態を知る**」ことがまずブレスト・アウェアネスの第一歩です。入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、石鹸をつけて撫で洗うのもよいでしょう。

② 乳房の変化に気を付ける

普段自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気が付きます。しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがなかな」という気持ちで取り組みましょう。

変化として注意するポイントは

- ☑ 乳房のしこり
 - ☑ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
 - ☑ 乳頭からの分泌物
 - ☑ 乳頭や乳輪のびらん
- などです。



乳がんの発生部位別の頻度

③ 変化に気が付いたらすぐに医師に相談する

しこりや引き連れなどの変化に気付いたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。

大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。



④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんでなくなる女性を減らすことです。

現在厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は、2年に1回、定期的検診を受けましょう。また、「異常あり」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けるようにしましょう。



乳がん検診や治療について気になることがあれば、

ぼうしや薬局ピンクリボンアドバイザーにご相談ください！