

* Total Beauty Project

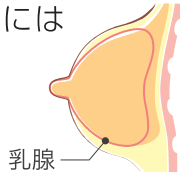
女性必見の健康キーワード! ▶▶▶

乳がん

日本人女性の乳がん発症率は年々増加し、今や「16人に1人」。早期発見であるほど治癒率が高まるにも関わらず、毎年1万人以上が亡くなっているのが現状です。発症は30~40代にかけて増えますが、20代の発症例もあり、「若いから」といって安心はできません。自己検診と定期検診を心がけましょう。

What's 乳がん?

「乳がん」は、母乳をつくる乳腺にできる悪性の腫瘍です。発症には女性ホルモンが深く関わっています。

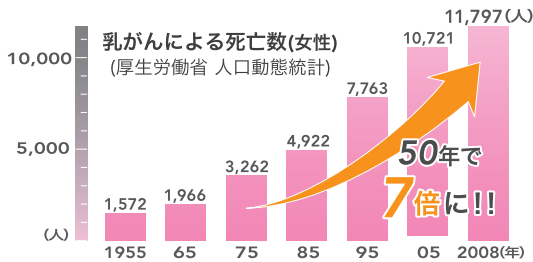


乳がんにかかりやすい原因

- 初潮が早かった(11才以下)
- 乳腺疾患になったことがある
- 出産経験がない
- ビルや女性ホルモンを常用していた
- 初産が30才以上
- 家族(特に母、姉妹)に乳がんになった人がいる
- 閉経が遅かった(55才以上)
- 過去に乳がんになったことがある
- 閉経後、肥満になった

日本人女性の「16人に1人」が発症!

食生活の欧米化や、出産の高齢化などにより、乳がん発症者が急増しています。



早期治療で90%以上が治ります!

乳がんは早期治療であるほど治癒率が高く、90%以上が治ると言われています。

20代も自己検診は必須!

30代から必須!

月1回 自己検診 + 年1回 定期検診
で早期発見を!

乳がんは唯一「自分で発見できるがん」です。定期的なチェックで、異変に気付くことができます。

自己検診の仕方

◎閉経前の方:生理の4~5日後 ◎閉経後の方:毎月〇日と決める

step.1 見る

鏡の前で両腕を上げ、乳房や脇の下に違和感がないか左右を見比べながらチェック



いろんな角度からチェック

△こんなサインは要注意!

- 乳房にくぼみやはれがある
- 皮膚の色が変わっている、毛穴が目立っている
- 乳頭がへこんでいる、ひきつっている

step.2 触る

片腕を上げて胸を張り、脇の下から乳房、乳首まで、指を揃えて10円玉大の「の」の字を書くようにチェック



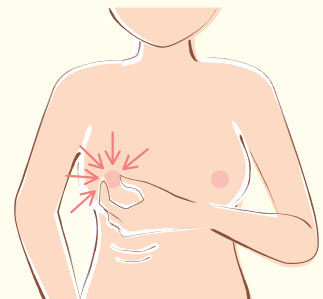
仰向けに寝て同様にチェック

△こんなサインは要注意!

- 乳房にしこりがある
- 硬い部分がある
- 脇の下が痛い

step.3 搾る

乳房全体から乳頭へ集めてくる感で行い、最後に乳頭を親指と人差し指で摘み、分泌物がでないかチェック



△こんなサインは要注意!

- 乳頭から分泌物がでる
- 血が混じっている
- ブラジャーの裏が汚れている

10月1日は
ピンクリボンデー

乳がんの早期発見のために自己検診と定期検診を呼びかける世界規模のピンクリボン運動。10月1日は各地で様々なイベントが開催されるので、積極的に参加して意識を深めましょう。

Pink Ribbon Day