



# すまいるカフェだより

～2022年9月号 VOL.28～健康管理センター～



## 9月はがん征圧月間です

がんは日本人の死因の1位であり、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんでなくなっています。来月10月は**ピンクリボン月間**ですので、乳がん対策についてお話しします。

乳がんは日本の女性におけるがん死亡の上位であり、**女性がかかるがんの第1位**です。30歳代からかかる人が増え始め、40歳～50歳代でピークになります。さらに閉経後の60歳代後半で再度ピークとなります。

### 4つのポイントで乳がんの早期発見を

日ごろから正常な乳房の状態を把握しておけば、「いつもと違う変化」に気づきやすくなります。「**フレスト・アウェアネス**」(乳房を意識する生活習慣)を身につけましょう

#### ① 自分の乳房の状態を知る

入浴、睡眠前などのタイミングで、乳房を見て、触って、感じる「乳房の健康チェック」を習慣に

#### ② 乳房の変化に気をつける

乳房にしこりはないか、形の変化(くぼみ、ひきつれ、左右非対称)はないか、乳頭や乳輪の皮膚にただれはないか、乳頭から色のついた分泌物は出ないか、わきの下の違和感はないか…「いつもと違う」に気づくことが大切です。

#### ③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房を専門としているのは、外科、乳腺科、乳腺外科です。かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

#### ④ 検診を受ける

特に異変がなくても、40歳以降は2年に1回、乳がん検診を受診しましょう。

乳がんは早期発見で  
生存率が高い病気です



### 健康管理センターからのご案内

コロナ禍で、検診の「受診控え」が増えています。受診控えは、がんの早期発見の機会を逃すことにつながり、受けない間にがんが成長してしまう恐れがあります。

健康管理センターでは、各種検診や腫瘍マーカー、がんのリスク検査なども実施しております。

自身のため、ご家族のために必ず検診を受けるようにしましょう。

