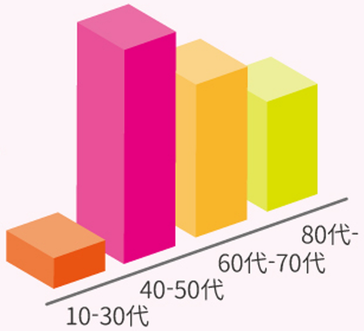
乳がんの基礎知識

- 女性がかかるがんの中で**一番多いのは乳がん**
- 30～64歳の女性において、**死亡率が最も高いのは乳がん**
- 日本人女性の**生涯発生率はおよそ9人に1人**
- 乳がんは**早期発見・早期治療で90％以上が治る**

ねんれいべつりかんりつ
年齢別罹患率

40～50代がピーク!!



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」　2019年版

乳がんはどんな病気？

乳がんは乳房にできる悪性腫瘍です。その多くは乳管で発生する乳管がんで、乳房の外側の上からわきの下にかけての位置で発生することが多いです。
早期の乳がんでは自覚症状はほとんどありません。進行とともに、乳房のしこりや痛み、乳頭からの分泌物、乳頭部のただれ、乳房の凹凸などの症状が現れます。

詳しくは ⇒ 公益財団法人日本対がん協会HP ▷▷
https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_knowledge/乳がんの基礎知識

2年に1度は乳がん検診を受けよう

青森県民の乳がん検診の受診率は35.6％で、世界の検診受診率60~80%に対して大きく遅れをとっています。　がんは、**早期発見・早期治療がとても大切**です。

乳がんにかかる人が増える40歳代以上の方は、**2年に1度は必ず乳がん検診を受けましょう。**

やってみよう！乳がんセルフチェック

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため、月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。

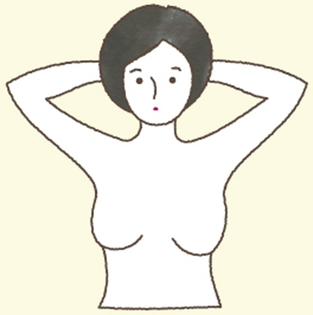
セルフチェックのポイント

Point!

★生理が始まって1週間後、乳房の張りが少なくなった頃に行いましょう。
★閉経後の方は、毎月1回、日にちを決めて行いましょう。
★この乳がんセルフチェックはお部屋の目につく場所に貼り、日常生活でも異変がないか意識するようにしましょう。

1. 見てチェック

鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、左右の乳房の大きさや形、乳頭に変化がないかを見てみましょう。



2. さわってチェック

4本指で「の」の字を描くようになでて、しこりがないか調べましょう。わきの下もよく確認しましょう。

3. つまんでチェック

乳頭の周囲を押したり、乳首を軽くつまんでみて、分泌物がないかを調べましょう。

4. 横になってチェック

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、しこりがないか触ってみましょう。

［乳がんになりやすい要因］

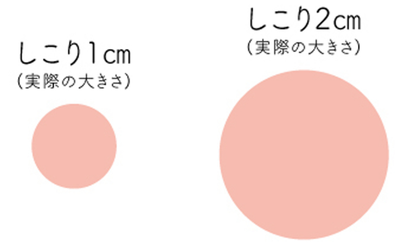
- ☑ 出産・授乳経験がない
- ☑ 初産が30歳以上
- ☑ 閉経年齢が55歳以降
- ☑ 身長が高い
- ☑ 肥満（閉経後）
- ☑ 良性の乳腺疾患
- ☑ 過度な飲酒
- ☑ 家族（とくに母・娘・姉妹）に乳がんになった人がいる

当てはまる方は、積極的に検診を受けるようにしましょう。

※当てはまる項目がゼロだからといって、絶対に大丈夫とはいえません。

［しこりってどんなもの？］

乳がん患者さんの**約半数が、自分で異変に気づいています。**



しこりにならないタイプの乳がんもあります。そのような乳がんを**早期に発見**できるのがマンモグラフィー検査や超音波検査です。

もし、乳房やわきの下などに異常を見つけたら、すぐに専門医（乳腺外科等）を受診してください。