さくら薬局グループ

あなたの未来のために
PINK RIBBON

乳がん早期発見のおすすめ

私たちは、ピンクリボン活動に取り組んでいます。

“しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるのがマンモグラフィーやエコー検査です。

検診方法

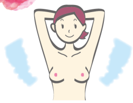
乳がんは自分で発見できる数少ないがんのひとつです

月に一度の自己検診を行いましょう

乳がんは、身体の表面に近い部分にできるため、観察したり触れたりすることで、自分で見つけることができる可能性が高いがんのひとつ。そこで、早期発見のためにも行なっていただきたいのが、セルフチェック（自己検診）です。生理が始まって1週間後、乳房のハリや痛みがなくなった柔らかい状態の時に自分でチェックしてみましょう。閉経後の方は毎月1回、セルフチェック日を決めて行いましょう。

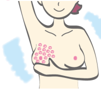
自己検診

チェック1 鏡の前で見る



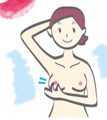
腕を高く上げて
“くぼみ・ふくらみ・ただれ変色・ひきつれ”
がないか調べてください。

チェック2 指でふれる



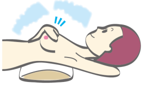
片腕を高く上げて
4本指で「の」の字を書くように、
指先で軽くなでるように**“しこり”**
の有無を調べてください。

チェック3 乳頭をつまむ



片腕を高く上げて
指で乳頭の根元を軽くつまんで、
“分泌物”が出ないか
調べてください。

チェック4 横になって



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、
乳房をさわって**“しこり”**が
ないか調べてください。

セルフチェックで「あれ？」と思ったら

セルフチェックで何か異常を感じたら、自分で判断しないで
すぐに**「乳腺外科」**で診察を受けてください。

＊乳房の変化を確認するため、チェック結果をノートなどに書きとめましょう。

画像検診

セルフチェックと同時に行ないましょう!

乳がんは早期発見が重要です。そのための画像検診にはマンモグラフィと超音波検診があります。

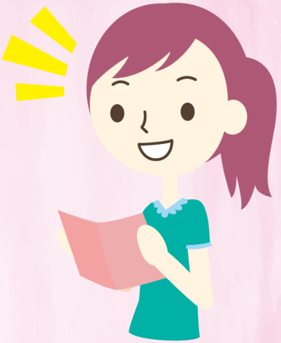
マンモグラフィ検査

乳房専用のX線撮影装置で早期発見に有効な画像診断の1つです。マンモグラフィ検査により、微細な石灰化も鮮明に画像化し、セルフチェックや触診ではわかりにくい小さなしこりも画像として捉えることができます。

超音波検査(エコー)

超音波を使用し、画像に映し出して乳房内部を画像検診する方法です。プローブと呼ばれるセンサーを乳房にあてて、乳房内部の画像を映し出します。わずか数ミリのしこりも発見することが可能です。

乳がんの危険因子



① 初潮が早く、閉経が遅い人

② 高齢初産の人(出産をしていない人)

③ 授乳歴がない人

④ 肥満の人(閉経後)

⑤ 飲酒・喫煙習慣

⑥ 血縁者に乳がんになった人がいる

⑦ 良性の乳腺疾患になったことがある

⑧ 乳がんになったことがある

⑨ 閉経後ホルモン補充療法・経口避妊薬使用の経験がある。
(欧米では危険因子とされているが、日本人でははっきりしていない。)

⑩ 糖尿病の人

出典：日本乳癌学会「患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2019 年度版」

世代による検診方法

20歳代などの若い世代は乳腺密度が高く、マンモグラフィ検査でも病変がわかりづらいなど、世代により、乳がんの検診方法も少し異なります。あなたの世代に合った乳がん検診を心がけましょう。

20～30歳代

□月1回のセルフチェック
□乳房の主治医を見つけておきましょう
□超音波検査（主治医と相談してスタート）

40～50歳代

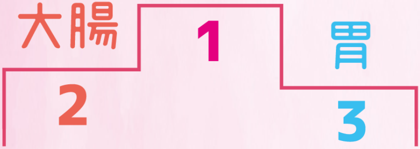
□月1回のセルフチェック
□年に1回、二方向撮影によるマンモグラフィ
□超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

変化に気付いたらすぐに診察を

気になるしこりや変化を見つけたら、すぐに**乳腺専門の医療機関で診察を受けて下さい**。女性特有の病気なので婦人科を受診したり、外傷ではないからと内科を受診すると思っている人も見受けられますが、乳房の専門は乳腺科です。基本的に外科の中に設けられている事が多いのですが、病院によっては婦人科、放射線科の場合もあります。**乳腺の専門医・認定医がいるかどうか受診前に問い合わせて確認しましょう**。

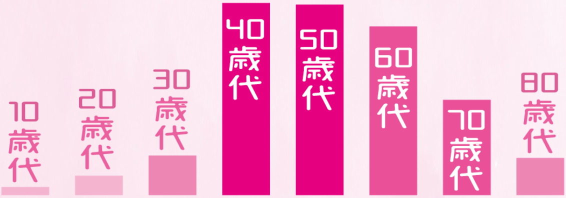
「乳がんはまだ私には関係ない」と思っていませんか？

乳房



壮年層女性のがん死亡原因のトップ

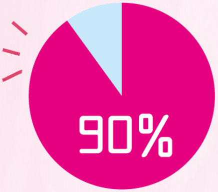
今、日本女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。亡くなる方は年々増加し、今では1年間に約1万3千人。ここ30年の乳がんの急激な増加は、食生活やライフスタイルの変化がエストロゲン（女性ホルモン）の分泌に影響しているためとみられています。乳がんは女性の壮年層（30～64歳）のがん死亡原因のトップになっているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。



最もかかりやすいのは40歳代

「乳がんはまだ私には関係ない」と思っていませんか？乳がんにかかる人は30歳代から40歳代にかけて急増します。ピークは40歳代後半～50歳代。「閉経後は大丈夫」「50歳過ぎたら乳がんにならない」ということもありません。また、若いからといって油断はできません。乳がんは何歳でもかかる可能性があります。

早期なら約90%が治癒します



残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし早期発見であれば、**約90%の人が治癒**します。決して怖い病気ではありません。早期発見のために、セルフチェックや検診が大切なのです。

さくら薬局グループにおける
ピンクリボン活動

さくら薬局グループでは、ピンクリボン月間に合わせ、10月は乳がんの早期発見・早期治療の重要性について、**ピンクリボンバッチの着用**とお薬手帳に挟む**しおりを配布**することで啓発活動を行っております。

乳がんは女性の9人に1人、発生する危険性があり、その発生率は年々増加する傾向にあります。しかし、乳がんを早期発見する事により、**90%の方が治癒する**病気です。

あなたの未来を守るために、是非とも乳がんの早期検診をおすすめいたします。

ピンクリボン活動とは

乳がんの正しい知識を多くの人に知って頂く世界的活動です。アメリカの乳がんで亡くなられた患者の家族が**“悲劇が繰り返されないように”**と願いを込めて作ったリボンからスタートしました。

現在では行政、市民団体、企業などが積極的に運動に取り組んでいます。

気になるしこりや変化を見つけたら、すぐに**乳腺専門の医療機関で診察を受け**

てください。女性特有の病気なので婦人科を受診したり、外傷ではないからと内科を受診すると思っている方も見受けられますが、乳房専門は乳腺科です。基本的に外科の中に設けられていることが多いのですが、病院によっては婦人科、放射線科の場合もあります。乳腺の専門医・認定医がいるかどうか受診前に問い合わせて確認しましょう。

乳がんについて知りたいこと検診や医療機関の情報が調べられます。

国立がん研究センター がん情報サービス https://ganjoho.jp/
認定NPO法人 乳房健康研究会 https://breastcare.jp/
認定NPO法人 J.POSH http://j-posh.com/