



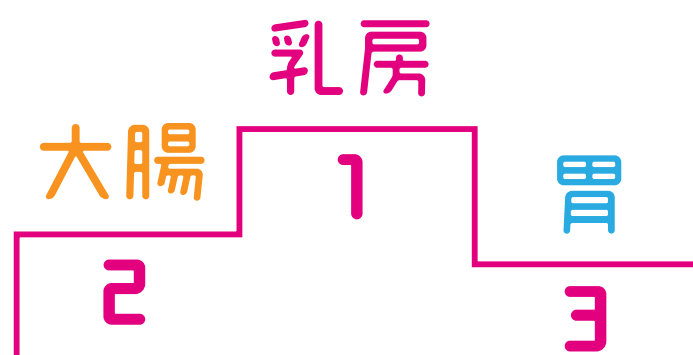
あなたの未来のために

乳がん 早期発見の すすめ

まずは読んでみよう

「乳がんはまだ私には関係ない」
と思っていないですか？

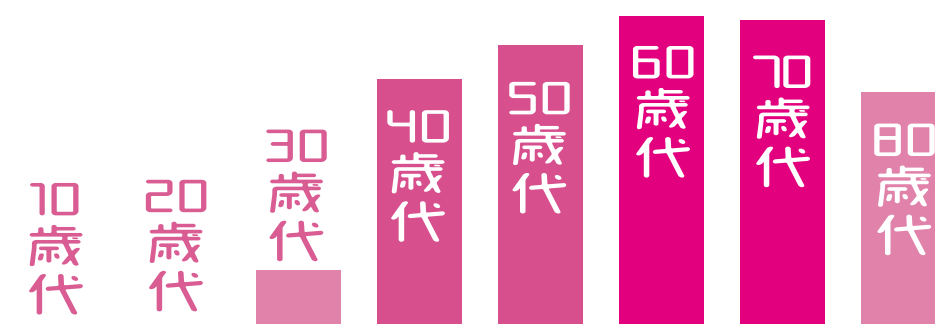
壮年層女性のがん死亡原因のトップ



早めの検診を、
早期発見が
大事です

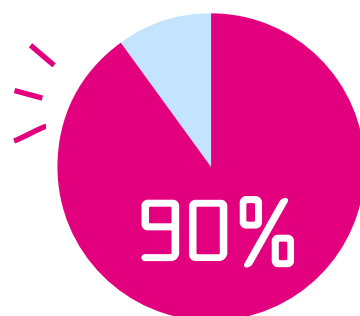


最もかかりやすいのは40歳代～70歳代



出典：「全国がん登録罹患データ」 参考

早期なら約90%が治癒します



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2023年度版」



まずは知ることからスタート
リスクを知って、
しっかり対策しましょう！

「ブレスト・アウェアネス」を習慣づけよう！

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。
具体的には、日頃の生活の中で次の①～④を意識し実践しましょう。

- ①自分の**乳房の状態**を知る
- ②乳房の**変化**に気をつける
- ③変化に気がついたらすぐ医師に**相談**する
- ④40歳になったら、**2年に1度**乳がん検診を受ける

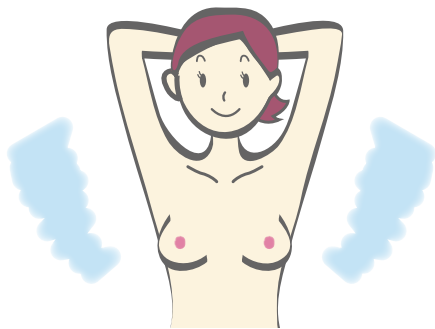
セルフチェック忘れずにね！
毎日のちょっとした
習慣で守れます。



キエツコ

1

鏡の前で見る

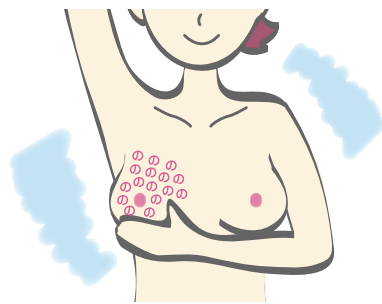


腕を高く上げて
“くぼみ・ふくらみ・ただれ
変色・ひきつれ”
はありませんか？

キエツコ

2

指でふれる

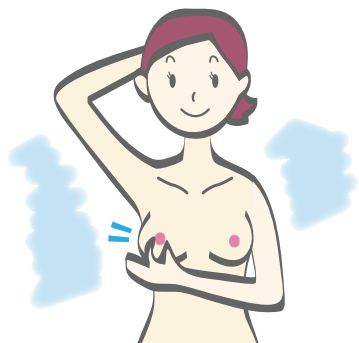


片腕を高く上げて
4本指で「の」の字を書くように、
指先で軽くなでる
“しこり”はありませんか？

キエツコ

3

乳頭をつまむ

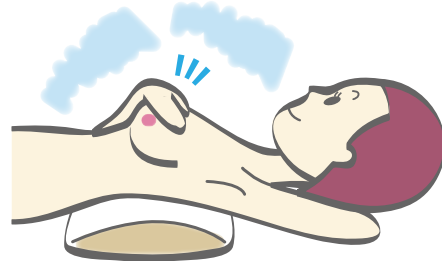


片腕を高く上げて
指で乳頭の根元を軽くつまむ
“分泌物”は出ていませんか？

キエツコ

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、
乳房をさわる
“しこり”はありませんか？

何か異常を感じたら、自分で判断せず
なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けてください。

もどる

つぎへ

セルフチェックと同時に行ないましょう!

マンモグラフィ検査

乳房専用のX線撮影装置。
マンモグラフィ検査により、
しこりの他に微細な石灰化も
鮮明に画像化。

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。
わずか数ミリのしこりも発見する
ことが可能。

世代による検診方法

20～30歳代

AYA世代(15～39歳)

がんの発症は低いですが、ライフイベントと重なる大切な時期です。

- ☐ 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歳代～

- ☐ 2年に1回(できれば年に1回)、
二方向撮影による**マンモグラフィ検査**
- ☐ **超音波検査**が必要な場合も(主治医と相談)

セルフチェック+検査で安心。
年代に合わせたケアが大切よ!

変化に気付いたらすぐに**診察**を



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。

あなたやあなたの家族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は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。

乳がんに関する情報や検診機関などの情報は、
薬剤師までご相談くださいませ。