

大切な人のために…



乳がん早期発見のすすめ

まずは読んでみよう

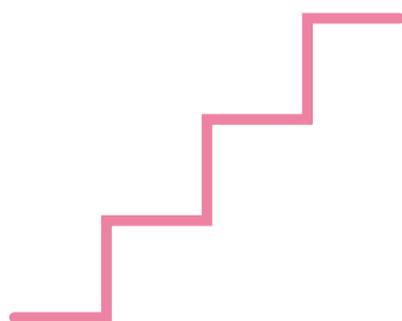
「乳がんはまだ私には関係ない」
と
思
っ
て
い
ま
せ
ん
か？

死亡者数は年々増えています



乳がんの死亡者数は
毎年1万人以上

2023年 約15,000人



ステージIの10年生存率

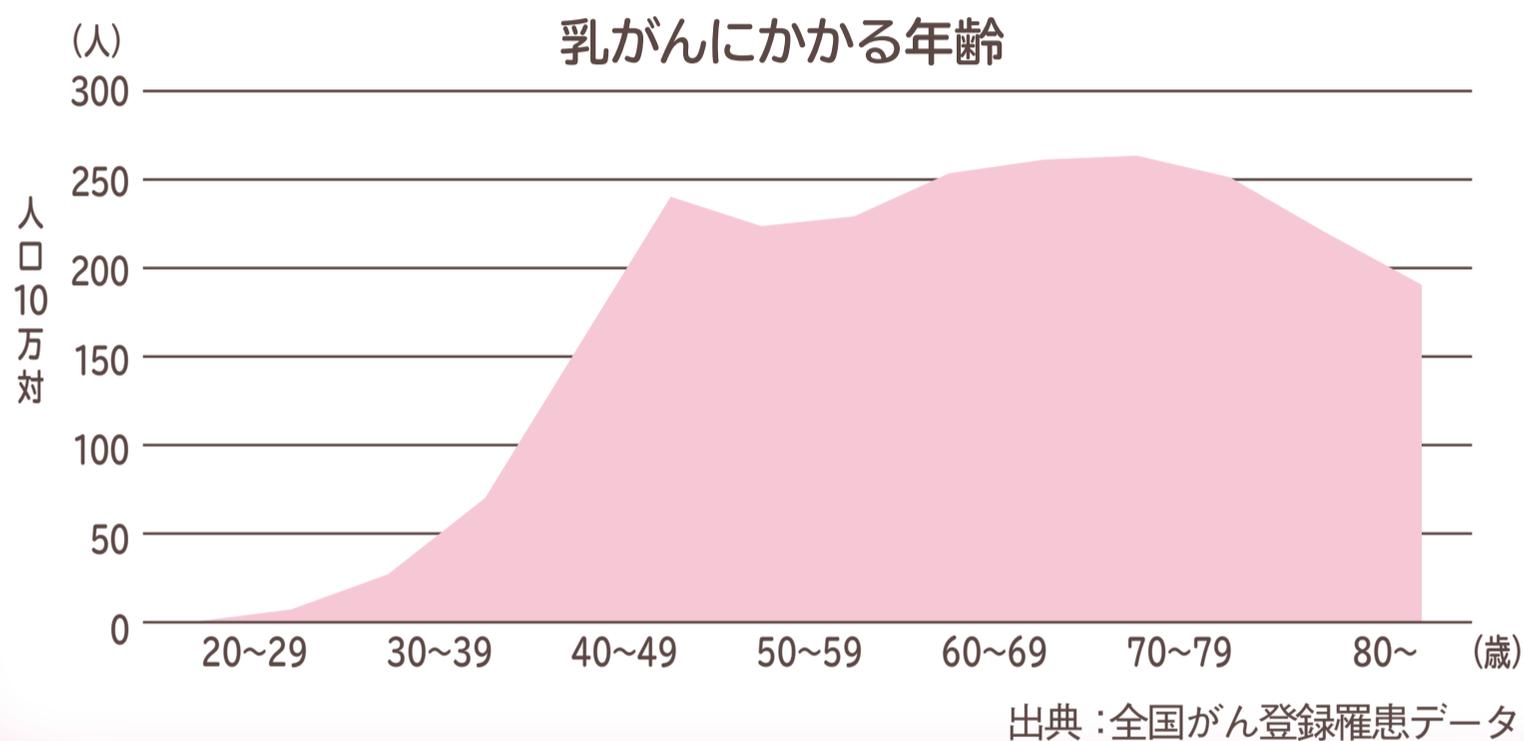
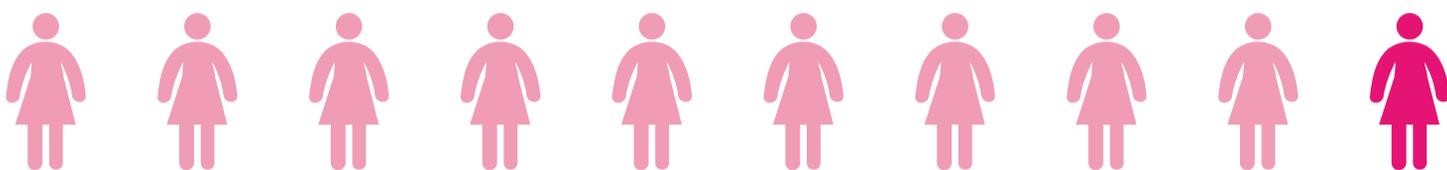
90% 以上

※ステージI：しこりの大きさが2cm以下で
リンパ節への転移なし

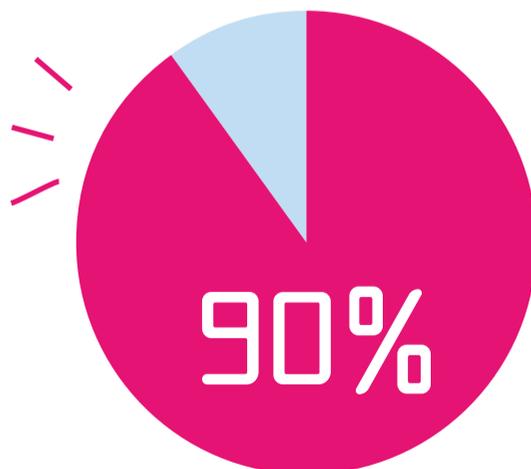
出典：国立がん研究センターがん情報サービス

罹患率は30歳代で増加し 40~70歳代でピーク

乳がんは9人に1人が経験する病気



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」

「ブレスト・アウェアネス」 を習慣づけよう!



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です。

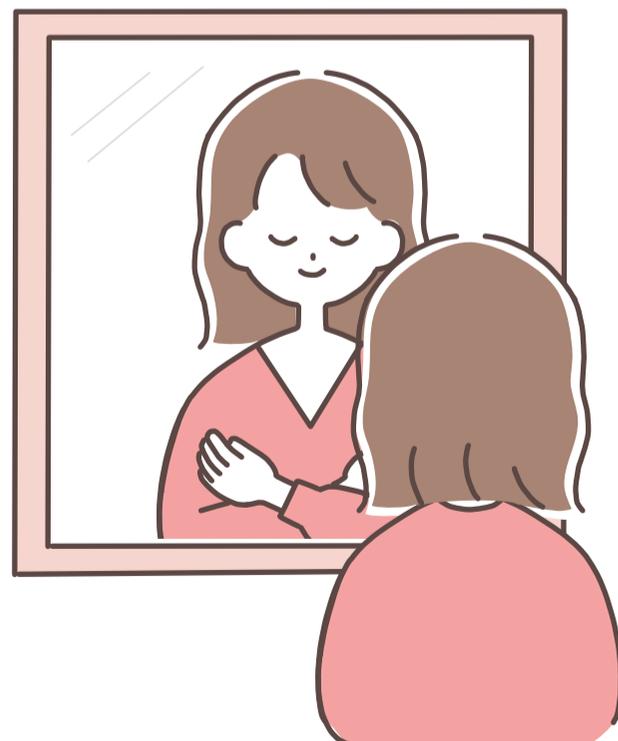
乳がん専門家の間では「自己触診(セルフチェック)」の科学的根拠をめぐる議論がなされ、国もそれまでの普及啓発の発信を見直し、自分で行う検診行為である「自己触診」に代えて「ブレスト・アウェアネス」(乳房を意識する生活習慣)を提唱するようになりました。

チェック

1

乳房の**普段の状態**を知る (ブレストチェック)

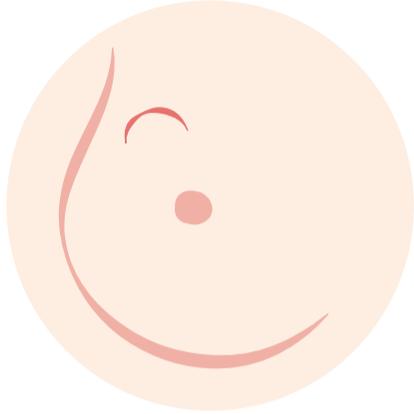
しこりを探す必要はありません。
「いつもと変りないかな」
という気持ちで、バスタイムや寝る前、着替えの時など、日常的に行いましょう。



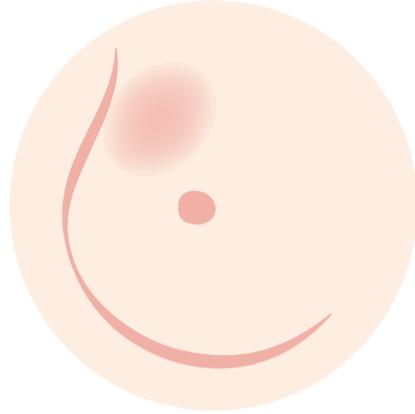
もどる

つぎへ

乳房の**変化**に気を付ける



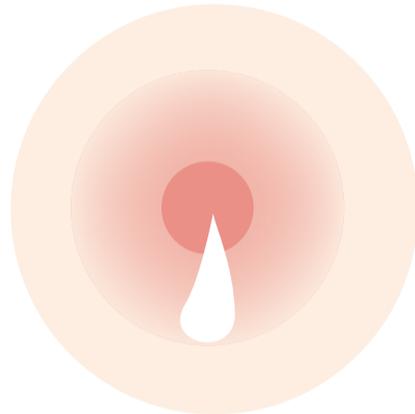
しこり



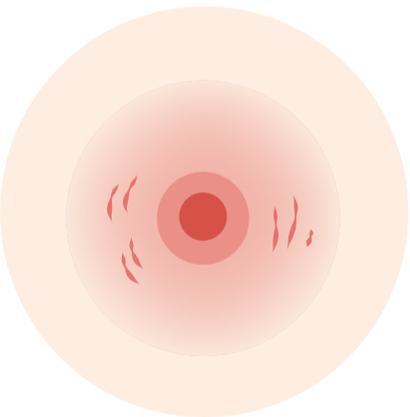
赤み



ひきつれ・くぼみ



分泌物(乳頭)



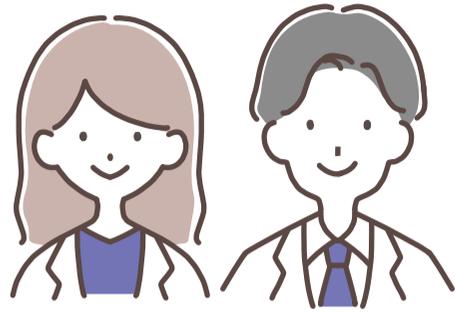
ただれ
(乳頭や乳輪)



痛み

変化が現れたら
すぐに気がつける
よう覚えておこう

変化に気づいたら、 医師へ相談



乳房に変化を感じたら、次の定期検診を待たずにすぐに乳腺を専門とする医療機関を受診してください。早期であればあるほど、治癒率も高まり、身体面・精神面・経済面ともに負担が軽くなります。

40歳になったら2年に1回、 乳がん検診を受ける

症状がないうちに受けるからこそ、早期発見が可能。マンモグラフィ検査時の痛みが心配な場合は、乳房のハリが強くなる月経前を避けるとよいでしょう。



セルフチェックを
忘れずにね！
毎日のちょっとした習慣が
あなたを守ります



検診方法

20～30歳代

- 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)

AYA世代(15～39歳)は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



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)



変化に気づいたら**すぐに診察を**

子宮頸がんは20~30歳代で
増えています

20歳から2年に1回、 子宮頸がん検診

問診

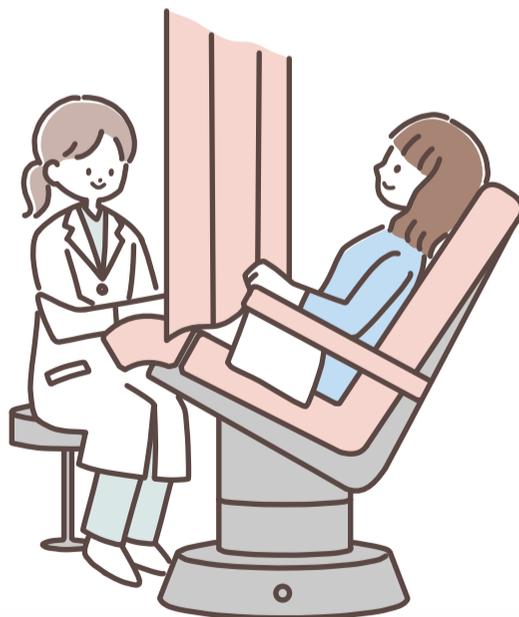
出産経験の有無、月経周期、
気になる症状など

視診内診

子宮頸部の状態を目で確認し、
子宮や卵巣の様子を触診

細胞診

子宮頸部の表面の粘膜を専用の
器具でこすって細胞を採取し、
顕微鏡で調べる



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月に乳がんの早期発見・早期治療の重要性について、従業員がピンクリボンバッチを着用し、お薬手帳に挟むしおりを患者さまに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、発症する危険性があり、その発症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。

※ピンクリボン月間とは、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えるため、毎年10月に行われる世界的な啓発キャンペーンのことです。

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。

 さくら薬局グループ