

# 乳がんと ブレスト・アウェアネス

将来のために正しく知っておこう



ブレスト・アウェアネス (市ホームページ)



乳がんについて動画で分かりやすく説明しています。  
(愛媛県デジタル市民公開講座より)



## Q.「乳がん」ってどんながん？

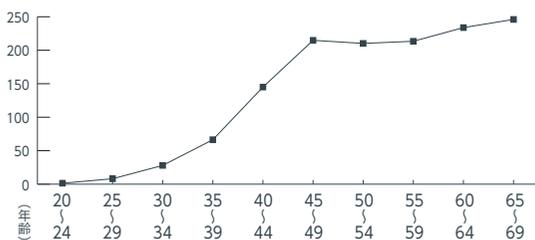
A. 乳房のなかにある乳腺（母乳をつくる場所）にできるがんです。

30歳代から増え始め、女性の9人に1人がかかると言われています。

「自分にはまだ関係ない」と思わず、自分の乳房の状態を意識してみましょう。

乳がん：年齢階級別罹患率

(対人口10万人)  
出典：がん情報サービス



早期のうちに治療すれば、

# 95%以上が治ります。

乳がん：5年相対生存率

早期発見時

99.3%

発見が遅れると…

39.3%

出典：がん情報サービス

乳がんが見つかったも、早期のうちに治療すれば、高い確率で治すことができます。さらに、わずかな切除手術で乳房を温存することも可能です。

「健康に自信がある」「めんどろ」「異常が出てから…」などと思っていると発見が遅れ、がんが進行してしまうかもしれません。

※ここでいう「治る」とは、診断時からの5年相対生存率です(相対生存率とは、がん以外で亡くなる人の影響を除いた数値です)。

## 「ブレスト・アウェアネス」で早く見つける！

### 1. 乳房の状態を知る

入浴や着替えのときなどちょっとした機会に見て触って、感じてみましょう。

check 1



色や形をよく見る

check 2



乳房やわきの下を4本の指で「の」を書くように触る

check 3



乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないかcheck

check 4



仰向けに寝て乳房を触ってみる

### 2. 乳房の変化に気を付ける

痛み以外にも下記のような症状は要注意！



しこり



赤み



ひきつれくぼみ



分泌液



ただれ

### 3. 変化に気付いたらすぐ病院へ

次の検診まで待とう、など自己判断はキケンです。

### 4. 定期的な健診で早期発見

2年度に1回、自覚症状がなくても検診に行くことが重要です。早期発見が死亡リスクの減少につながります。

FLOW 1

問診



FLOW 2

マンモグラフィ検査

検査時間は15分程度です。約4週間で検査結果が郵送されます。「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

## 「ブレスト・アウェアネス」

= 乳房を意識する生活習慣

自分の乳房の状態をまず知り、変化に気を付けることは日常生活の中でも十分に取組めます。

また、乳房と乳がんに対する関心が高まり、ヘルス・リテラシー(さまざまな情報を十分活用すること)の向上も期待されます。

40歳になったら松山市の乳がん検診が受けられます

職場などで検診を受ける機会がない人は、松山市の補助を使うと、お得に受診できます。 >>>

