

乳がんについて

10月はピンクリボン月間です。

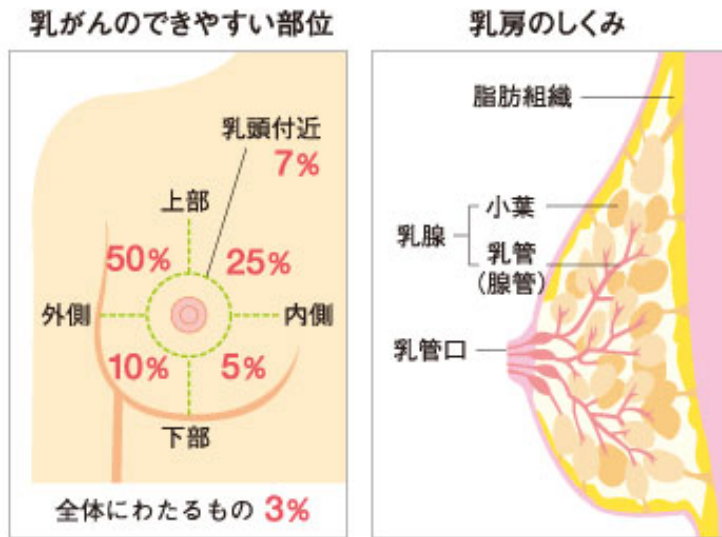
2012年10月21日は、
『日曜日にマンモグラフィが受けられる日』です！

<http://jms-pinkribbon.com/>



乳がんとは①・・・

乳がんは、乳腺と呼ばれる組織に出来る悪性の『がん』です。



東京都がん検診センターHPより引用

初期の段階で発見すれば、9割以上が治る病気です。



乳がんは、**エストロゲン**という女性ホルモンに関して発生することがわかっています。

つまり、女性ホルモンが分泌される期間（月経開始～妊娠中を除き、閉経まで）が長い人ほど、エストロゲンが作用する期間が長く、リスクが高くなります。

乳がんとは②・・・

乳がんはどれくらいの確率でかかる？

乳がんは日本人女性の16～18人に1人がかかるといわれています。
女性社員が20名いたら、1名は乳がんにかかるという計算です。

何歳くらいでかかる？

30代から急増し、40～50代が最も多くなっています。
働き盛りの年齢での罹患が多いのが特徴です。



かかりやすい人はいるの？

- ・ 家族（祖母・母・姉妹）に乳がん患者がいる人
- ・ 30歳以上での初産、もしくは出産経験のない人
- ・ 初潮が早く（11歳以下）、閉経が遅い人（55歳以上）
以下の人も、ハイリスクであるという研究結果があります
- ・ 飲酒習慣のある人
- ・ 肥満の人（閉経後のみ、リスクの1つになります）



乳がんの仕事

乳がんの治療には

手術療法

放射線療法（主に手術後。放射線で残ったがん細胞を抑えます。）

化学療法（抗がん剤を使った治療のことを言います。）

の3つがあります。

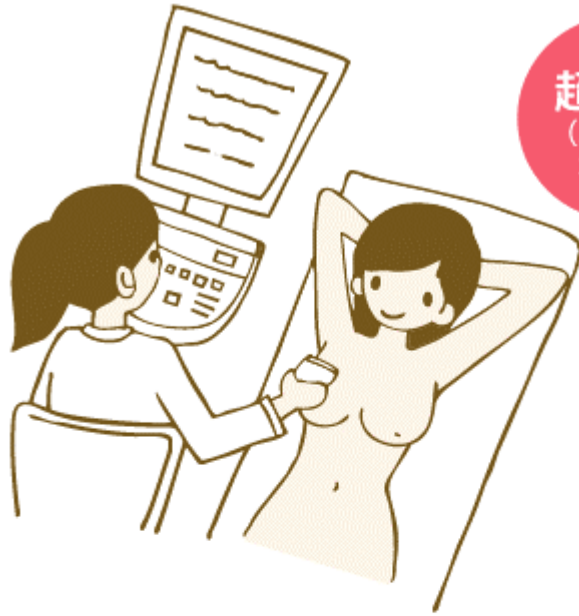
手術だけでなく、放射線・化学療法についても入院治療が必要であり、治療中～治療後の体調も不安定なことから、**休職期間が1年近くの長期に及ぶこともあります。**

早期発見・早期治療をすることで、本人への負担が軽くなるだけでなく、**休職期間の短縮**が予想されるため、**定期的な検診を促すことは会社にもメリットがあります。**

また、家族が乳がんになった場合のうつ発症率も高いというデータがあり、**妻を持つ男性社員にも検診の重要性を伝える必要があります。**

乳がん検診とは？

40歳以上の人は、市町村区の乳がん検診を無料で受けることができます。



超音波 (エコー) 検査

超音波(エコー)検査

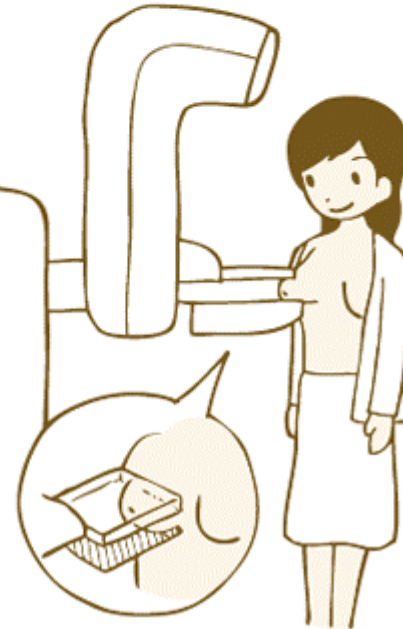
上半身裸でお向けに寝て、乳房にエコーの機械をあて、ゆっくり動かしながら乳房の画像をチェックします。痛みはありません。妊婦さん、20代、胸の張りが強い方でも受けられる検査です。

マンモ グラフィ 検査

マンモグラフィ検査

プラスチックの板で乳房を平たくなるように挟んでレントゲン撮影を行います。痛みをとまなうこともあります。マンモグラフィは非常に有用な検査方法です。

20代、胸の張りが強い方には不向きです。40歳以上の方はかならず定期的に受けましょう。



名古屋市ピンクリボンフェスタHPより引用

月経直後は、乳房の張りが少ないため、最も痛みを感じずに検査が出来ます！！

乳がん検診 受診の目安

第一度親近者（親子・姉妹）に乳がんの方がいる場合は、
年齢に関らず毎年の検診をお薦めします。
それ以外の検診を受ける目安は、以下の通りです。

20代：特に必要なし

30代：ご自身の判断で受けてください

40代以上：マンモグラフィ（2年に1回）または

マンモグラフィ（2年に1回）+ 超音波検診（毎年）



人間ドックのオプションや市町村区の無料検診で、

大切なあなたの体を守ってください！！

乳がんの自己検診について

最後に・・・

乳がんは、がんの中でも「自分で発見できるがん」です。

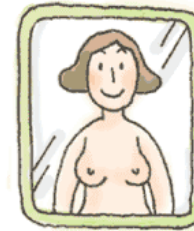
乳がん発見の70%は、自己検診がきっかけです！！

10月のピンクリボン月間では、是非積極的に社内で乳がん検診をPRしましょう！



乳がんの自己検診の方法

1 乳房を鏡で注意深く見る



両手を上げたり、腰に手をあてたり

2 せっけんを体につけながら触る



指をそろえて、やや押し気味に

3 あおむけに寝て触る 乳頭を調べる



乳頭をつまんで

座ぶとんを敷いて乳房を平らに

たとえば、こんな変化はないですか？



乳房

皮膚のひきつれ



くぼみ



腫れ



赤み



しこり



乳頭

異常な分泌物



これ以外にも、人によってさまざまな変化があります。少しでもおかしいと感じたら…

乳腺外科へ