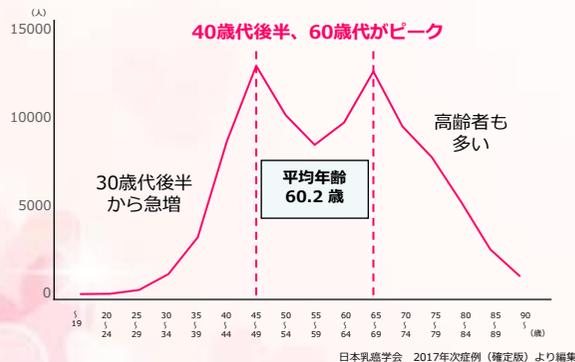


40歳代後半 と 60歳代

乳がんになりやすい年齢のピークは
40歳代後半と60歳代と言われています。
患者の平均年齢は60.2歳です。



現在、日本では年間約9万人の方が乳がんと診断され、1万人以上の方が命を落としています。食生活の欧米化や、ライフスタイルの変化などから、今後もますます増えていくだろうと予測されます。

リスクファクター

- ・ 初経が早い（10歳以下）
- ・ 月経周期が短い
- ・ 閉経が遅い（55歳以降）
- ・ 出産経験がない
- ・ 高齢出産
- ・ 肥満
- ・ 家族に乳がんの人がいる
- ・ 良性腫瘍がある（あった）
- ・ キャリア女性
- ・ ライフスタイルの欧米化 など

あなた自身
大切なお母さん
愛するパートナーを守るため
まずは「知ること」です



ピンクリボンは乳がん早期発見・早期治療の
大切さを伝えるためのシンボルマークです。

認定NPO法人ハッピーマンマ

〒811-1347 福岡市南区野多目1丁目12-15-203

☎ 080-3969-2963 平日10:00~17:00

✉ happymamma_pink@yahoo.co.jp

* 医療相談は受けておりません。

<https://happymamma.net>

 Facebookページもご覧ください



(2021年3月25日現在)

乳がんのこと 知っていますか？

現在日本人女性の9人に1人が生涯において
乳がんにかかるといわれています。
しかし、早期発見と適切な治療によって
治る可能性が高い病気です。

ブレスト アウェアネス

自分の乳房に日頃から関心を持ち、意識して生活することを

「ブレスト・アウェアネス」と言います。これらを心がけることで、乳がん早期発見、早期治療につながります。

- ①乳房をさわって（セルフチェック）
- ②乳房の変化を知って
- ③変化や異常があれば医療機関へ
- ④定期的な乳がん検診の受診を！

ブレスト・アウェアネスを続けているうちに、自分の乳房の状態がわかり、異常を早く見つけることができます。異常を感じたら、専門医の診察を受けましょう。

40歳から 1～2年に1回

症状がなくても、1～2年に1回、最低でも2年に1回はマンモグラフィ検診を受けましょう。

40歳未満の方は、まず月に1回のセルフチェックをしてみましょう。

月に1回

乳房のセルフチェック

乳がんは自分で見つけることができるがんの1つです。月に1回、日にちを決めて定期的にセルフチェック（自己検診）しましょう。

<セルフチェックの時期>

閉経前の方は生理が終わったところ、閉経後の方は毎月、日を決めて

チェック

1 みて



左右の乳房の形、大きさに変化はないか
乳房のどこかにくぼみやひきつれているところがないか
乳首がへこんだり、乳首や乳輪がただれたりしていないか

チェック

2 さわって

指をそろえて、指の腹を滑らせるように確認していきます。全体をまんべんなく触ってみましょう。指先で乳房をつままないようにすることが大切です。



チェック

3 つまんで

左右の乳頭を軽くつまみ、乳をしばり出すようにして、血のような異常な分泌がないかを調べます。



<症状>

- ・しこり
- ・くぼみや変形
- ・乳頭からの分泌物
- ・皮膚のはれ・色の変化
- ・ひきつれ
- ・乳頭の陥没 など

痛みを伴わないことがほとんどです。

気になる症状や変化がある場合は、

乳腺科や乳腺外科、専門医のいる外科を受診しましょう。