

～10月は「ピンクリボン月間」です～

ピンクリボンとは、乳がんに関する正しい知識を広め、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える活動を表す、世界共通のシンボルマークです。毎年10月は乳がん啓発活動の強化月間となっています。



【乳がんとは】

乳がんは、女性が患うがんの中で最も多いがんです。生涯に乳がんを患う女性は9人に1人と推定されています。また、他のがんと比較して若い世代で多いのが特徴で、30歳代から罹患者が増加し、40歳代から60歳代が罹患年齢のピークとなっています。

乳がんは、早期発見・適切な治療を行えば、90%以上の方が治る病気であるとも言われています。

乳がん早期発見のために自分でできること

○ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を身につけましょう！

自身の乳房の状態に日頃から関心を持つことで、「いつもと違う変化」に気づきやすくなります。乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するといった、正しい受診行動を身に付けることが大切です。

～「ブレスト・アウェアネス」4つのポイント～

1. 自分の乳房の状態を知る（ブレストチェック）

自分の体に触れる機会（入浴や着替えの時など）を活かしてみたり、触ったりしてみましょう。

2. 乳房の変化に気をつける

《変化に気づくためのセルフチェック項目》

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 乳房の腫瘍（しこりなど）がある | <input type="checkbox"/> 乳頭や乳輪のびらんがある |
| <input type="checkbox"/> 乳房の皮膚の凹みやひきつれがある | <input type="checkbox"/> 乳房痛がある |
| <input type="checkbox"/> 乳頭からの分泌物（黒い赤色、褐色）がある | |



3. 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

上記2のセルフチェックで異変を感じたら、すぐに病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。

4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診（マンモグラフィ）は「乳がんによる死亡率を減少させることが科学的に証明された」厚生労働省の推進検診です。40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けましょう。

※飯塚市が実施するがん検診の詳細（日程など）は、左ページをご確認ください。