

# 日本人女性の20人に1人が 乳がんになると いわれています。

日本で“乳がん”は増加の一途をたどっており、大腸がん、胃がん、肺がん、肝がんに次いで5番目に死亡数の多いがんです。女性だけに限ると大腸がんに次いで2番目に多いがんで、女性の壮年層（30歳から64歳）ではがん死亡原因の第1位となっています。

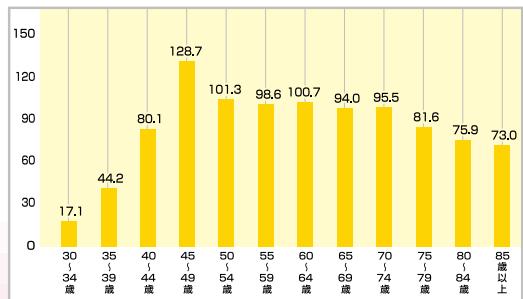
乳がんは早期発見・早期治療が非常に大切です。検診には主に視触診、マンモグラフィ検査、超音波検査などがありますが、日本では受診率が14%といわれ、きわめて低率になっています。

■乳がんの年間死者数（日本人女性）



毎年4万人が乳がんにかかっています。また若い年代の乳がん死亡率が年々上昇しています。20代でがんにかかる人は少ないとはいえ、若いときから関心を持つことが大切です。

■乳がんの罹患率（人口10万人対）



\*死者数は'08年人口動態統計概数から、罹患率は厚生労働省研究班'99年のデータから引用しました。

●(財)日本対がん協会 乳がん小冊子より

ジャノメは、  
乳がん征圧のため  
売上的一部を  
「ほほえみ基金」に  
寄付します。

## 「乳がんをなくすほほえみ基金」とは

「乳がんをなくすほほえみ基金」は早期発見のための知識啓発、マンモグラフィなど乳がん検診機器の整備、医師・放射線技師の育成、患者支援などに使われています。



Pink Ribbon

## いま、少しだけ勇気を出して。

ジャノメは、あなたとピンクリボン運動を応援しています。

蛇の目ミシン工業株式会社

〒193-0941 東京都八王子市狭間町1463

TEL042(661)2600【お客様相談室】

[受付] 9:00~17:00(土/日/祝祭日を除く)

がんに負けない社会をつくる  
財團法人  
日本対がん協会

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-5-1 有楽町センタービル(有楽町マリオン)13階

TEL:03-5218-4771 FAX:03-5222-6700

<http://www.jcancer.jp/>

- 日本対がん協会の活動は、個人・企業の寄付によって成り立っています。
- がん患者とご家族の、不安や悩みに応える無料相談も実施しています。  
上記までお問い合わせください。

知っていますか？  
ピンクリボンの意味を



Pink Ribbon

乳がんで娘を亡くした女性が、

「同じ悲しみを繰り返さないように」と

願いを込め、

孫にピンク色のリボンを手渡したことが

きっかけとなりました。

1980年代にアメリカで始まった乳がんに対する理解と支援を広く呼びかける活動がピンクリボン運動です。

「ピンクリボン」は乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える世界共通のシンボルマークです。

JANOME

# 早期発見のために 定期的に乳がんの検診を 受けましょう。

## 検診はどのようにするの？

乳がん検診は、無症状の方に対しで行われます。従来の視触診のほか、マンモグラフィ、超音波検査などがあります。自己診断などで異常を感じたら、定期検診を待たずにつぐ病院の「乳腺科」「乳腺外科」などで診察を受けましょう。



### マンモグラフィ

乳房のX線撮影のことをマンモグラフィと呼びます。専用の撮影装置を使い、乳房を透明のプラスチックの板に挟んで撮影します。がんなどの異常があるとその写真には、しこりの影や白い粒（石灰化）として写ります。触ってわからない小さながんを発見するのに威力を發揮します。ただし、マンモグラフィは乳腺の濃度に影響を受けますので、濃度の密な若い人（30歳代及び40歳代）は、閉経後の女性に比べて、がんを見つけだす能力が劣るといわれています。

### 視触診

乳房を見て触って診断する方法です。全体の形をよく見て、くぼみや引きつれ、皮膚の変化がないか、乳頭や乳輪に異常がないかを観察することを視診といい、指の腹で触れてしこりの有無などを調べることを触診といいます。

### 超音波検査

乳房に超音波をあて、内部からの反射波（エコー）を画像にして、異常があるかないかを診断します。放射線を使わないので妊娠している方にも安心です。超音波検査法は乳腺の濃度に影響を受けませんので、乳腺の密な若い人にも適しているといえますが、まだ検診に有効であるとする根拠がなく、現在有効性の検証が進められています。

# 乳がんの自己検診法

## 早期発見のための 毎月実行 4つのステップ

乳がんは自分で発見できる数少ないがんで、乳房の中に固くて痛みのない小さなシコリができます。このシコリがあるかどうか、自分で調べるのが「自己検診法」です。毎月生理開始の1週間後ぐらいに、また閉経した人は毎日を決めて行いましょう。

### 乳がんの できやすいところ

- ①乳房の外側上方
- ④乳首
- ②内側上方
- ⑤内側下方
- ③外側下方

※聖マリアンナ医科大学大乳腺・内泌外科データによる

### 1st STEP



鏡の前でまず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。

次に、両腕を上げて正面、側面、斜めから鏡に映し、

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができるいないか

を調べます。



### 2nd STEP



あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房がたれず胸の上に平均に広がるようにします。

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫してまんべんなく触れてみます。



※指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

### 3rd STEP



右の乳房の検診が終わったら、左の乳房も同じ要領で検査します。

### 4th STEP



左右の乳首を軽くつまみ、乳を絞り出すようにして、異常な液がでないか調べます。



OK!

毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかるようになり、異常を早く見つけられるようになります。

少しでも異常を感じたら、ためらわず専門医の検診を受けましょう。