

第5回

たかちゅうの 読むと体に 効く話



～もっと身近に。知って
おきたい乳がんの話～

くもっと身近に。知ってお
きたい乳がんの話、
今月は頑張る女性にぜひ
知ってほしい乳がんのお話
です。

《乳がんってどんな病気?》

乳がんは、乳房の中にあ
る乳腺(乳管・腺房)に発生
する悪性の腫瘍です。初期
のうちには自覚症状はほとん
どありませんが、発見が遅
れるとがん細胞が増殖して

乳腺の外へも広がっていき

ます。そして血管やリンパ
管へ入って全身をめくり、
乳腺以外のさまざまな組織
や臓器へ転移します。ここ
に乳がんの怖さがありま
す。

また、乳がんはがんのな
かでも、日本女性がかかる
割合(罹患率)がトップであ
り、その罹患率は増加の一
途をたどっています。生涯
のうちには乳がんになる女性
の割合は11人に1人と合わ
れており、年間6万人以上
が乳がんと診断されていま
す。しかし、その一方で早期
に治療を行えば約90%の方
が治るといわれています。
乳がんから命を守るため
に、少しでも早く発見して
治療を行うことがとても重
要です。

《10月は全国ピンクリボン
月間》

高島平中央総合病院では
日曜日に乳腺ドックが受け
られるマンモサンデーを10
月20日(日)に開催します。
乳がんは何よりも早期発見
が大切です。毎月のセルフ

チェックと定期的な検診を
受け、乳がんの早期発見・早
期治療を行いましょう!
お問合せ:ご予約#高島
平中央総合病院 ☎3936
17451。

チェックの仕方って?

- ① 鏡の前で両方の乳房に違和感がないか
両手を上下し、正面・側面などからも
よく観察します
- ② 指の腹で静かに軽く押さえながら
丁寧にしこりがないか調べます
- ③ 指で乳頭の根元を軽くつまんで
血が混じったような分泌物がないか
調べます
- ④ 仰向けに寝て…
・腕をあげ、乳房の内側を指の腹で
まんべんなく触る
- ・腕を自然に下げた乳房の
外側半分を触る



チェックポイント

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 乳房の変形や左右差がないか | <input type="checkbox"/> しこりがないか |
| <input type="checkbox"/> ひきつれがないか | <input type="checkbox"/> えくぼのようなへこみがないか |
| <input type="checkbox"/> ただれがないか | <input type="checkbox"/> 出血や異常な分泌物はないか |