

10月は、乳がん月間です

問合せ／健康政策課 内線2479

乳がんは、乳腺にできるがんで、日本人女性の11人に1人が乳がん^{りかん}に罹患すると言われています。近年、若年層で乳がんの罹患及び50歳以上での死亡が増加している傾向にあり、乳がんは若年層を含めた女性にとって大きな問題となっています。

乳がんは、早期に発見し、治療すれば多くが治る病気です。早期発見のため、月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。また、セルフチェックとあわせて、必ず定期的ながん検診を受けましょう。

セルフチェックのタイミング

- 入浴時に石鹸^{せっけん}などをつけると行いやすいです。
- 月経がはじまって、5～7日目に行いましょう。
- 閉経後の人や子宮の手術後の人は、毎月同じ日に行いましょう。

※10月15日(日)開催の「健康まつり」において、セルフチェック用グローブを先着100人にプレゼントします。



セルフチェックのポイント

①鏡の前でチェック

- 乳房に気になる箇所はありませんか？
 - 左右違うところがある
 - ひきつれ、くぼみがある
 - 赤く腫れている
 - 皮膚が厚く毛穴が目立つ
- 乳頭に気になる箇所はありませんか？
 - ただれている
 - 引っ張ったように違う方を向いている
 - 以前に比べ、引っ込んでいます
 - 少しつまむと分泌物がある



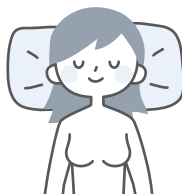
②触ってみて

- しこりや部分的に硬い箇所はありませんか？
- 前に触ったときと違う箇所はありませんか？



③全体をくまなくチェック

仰向けに寝て、それぞれの乳房の下に枕を入れてまんべんなく触れてみます。



④毎月セルフチェック

少しでも変だと感じたら専門医の診察を受けましょう。



乳がん検診受診の状況

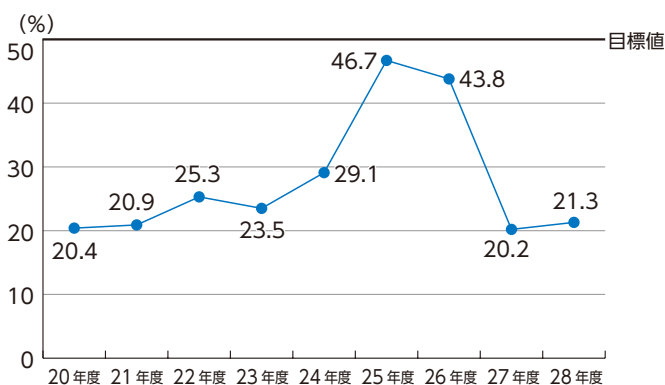
志木市では、平成26年に乳がんで亡くなった人は17人いました。

乳がんでの死者を減らすためには、早期発見し、早めに受診することが大切です。

志木市の乳がん検診の受診率は、平成28年度は21.3%であり、国の目標値50%を大きく下回っています。

自身の健康を守るため、セルフチェックの実施とあわせて、必ず定期的に検診を受けるようにしましょう。

志木市乳がん検診受診率



資料: 地域保健・健康増進事業報告

※志木市の乳がん検診(毎年5月～2月に実施)の受診方法については、「健康インフォメーション」や市ホームページでご確認ください。