

知って得する健康コラム～乳がん予防～

日本では毎年9万人の女性が乳がんにかかると推定され、生涯のうち11人に1人がかかる病気です。
一方、乳がんが原因でなくなる方は66人に1人と多くはありません。

周りの人はどうしている？

村田町健康づくり推進協議会

浦山ひろえ委員の取り組み！

Q 「がん」と聞いたときに、思い浮かぶのはどんなことですか？

浦山氏 「死」。わたしの身近な人やニュースで「がんになった」と聞くことが多く、とても多い病気だと感じます。

Q 日本人女性のかかるがんの第1位は？

浦山氏 …肺がんでしょうか？

⇒正解は、1位は乳がん。次いで、大腸がん、胃がん、肺がんと続きます。

Q 乳がん検診を受けていますか？

浦山氏 はい。乳がんになった人が身近にいますが、早期に見つかり大事には至らなかったことを聞きました。忘れずに検診を受けようと思います。血液検査などでわかれば受けやすいのですが、最近は女性のがん検診には女性スタッフが対応してくれるので、配慮されていると感じますね。

Q 乳がんの自己検診は行っていますか？

浦山氏 はい。40歳以上の乳がん検診は2年に1回なので、自己検診は大切だと思います。周囲でも自己検診を行っている人は多く、自分でしこりに気づいてがんを見つけた人もいたので、ほんとうに大切なんだと感じます。

Q 最後に、乳がん検診を受けたことがない方へメッセージをお願いします。

浦山氏 がんが大きくなってからでは大変な思いをします。元気だからこそ健康を意識して、検診を受けることで安心を得ることができます。また、気になることがあれば不安がらずに病院に行ったり、相談することも大切だと思います。



村田町民の乳がん検診受診率

受診者 502人 / 対象者 1,795人 ⇒ 受診率 28.0% (平成29年度保健事業実績より)

健康むらた21計画 乳がん検診受診率の目標値 ⇒ 35.0%

★乳がんの発生を予防することは困難なため、健診を受けて早期発見することが大切です。

(健康むらた！ 乳がん予防のために！)

乳がんは30歳代から増え始め、40歳代後半から60歳代にかけてかかる方が多くなります。

○ 乳がんを防ぐためにできること

今のところ、乳がんにかからない方法はありません。しかし、気を付けることでリスクを下げられる生活習慣があります。

▲ 乳がんのリスクを高めるもの↑↑

- ・食生活の欧米化 (脂質のとりすぎ)
- ・肥満
- ・喫煙
- ・過度なアルコール摂取

▽ 乳がんのリスクを下げるもの↓↓

- ・適度な運動
- ・カロリーオーバーをさける (食べ過ぎない)

○ 月1回は自己チェックをしましょう

症状を確認しましょう

- ⇒ 乳房やわきの下のしこり
- ⇒ ひきつれ・ただれなどの皮膚の変化
- ⇒ 血の混じった分泌物

毎月の習慣にしましょう

- ・入浴前に…鏡に向かってチェック
 - ・お休み前に…仰向けに寝てチェック
- 『異常あり!!』と思ったら、専門医を受診しましょう。

がんの早期発見のためには、定期的ながん検診が大切です。対象となったら必ず受けましょう！