



## 10月は乳がん月間・ピンクリボン月間

# 乳がんの早期発見には「乳がん検診の受診」と「乳房の状態を知ること」が大切です！

乳がんは9人に1人がかかるといわれており、女性のがん罹患率<sup>りかん</sup>1位となっています。30代から急増し“働き世代”に多いのが特徴ですが、早期発見すれば95パーセント以上が治る病気ともいわれています。

早期発見には、**乳がん検診の受診**はもちろん、ちょっとした変化にも気付けるように、**普段から自分の乳房の状態を自覚しておくこと**がとても大切です。この機会に乳がんの正しい知識を身につけ、普段との違いを感じたら迷わず医療機関を受診しましょう。

## 始めてみよう！「ブレスト・アウェアネス」

### 【ブレスト・アウェアネスの4つのポイント】

#### ① 普段の乳房の状態を知る(ブレストチェック)

入浴やシャワーの際に自分で自分の乳房を触って、感じてみる。

#### ② 乳房の変化に気を付ける

しこり、赤み、ひきつれ・くぼみ、分泌物、ただれがないか確認する。

#### ③ 変化に気付いたら医師へ相談する

普段の自分の乳房と違う変化を感じたら、定期検診を待たずにすぐに医療機関を受診する。

#### ④ 40歳になったら乳がん検診を受ける

自覚症状がなくても、定期検診を受ける習慣をつける。



ブレスト・アウェアネス(Breast Awareness)とは、乳がんを早期に発見するために、日頃から「乳房の状態を意識する生活習慣」のことをいいます。  
※Breast=乳房、Awareness=意識すること。

## 女性の検診を受けていますか？

村では婦人科のがん検診として、子宮頸がん検診・乳がん検診を無料で実施しています。今年度まだ検診を受けていない方は、この機会にぜひ受診しましょう。※詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

### 【子宮頸がん検診】

対象▼20歳以上の女性

場所▼医療機関または村の集団検診会場(総合福祉センター「絆」)

### 【乳がん検診】

対象▼▽超音波検診…30～39歳の女性、40～75歳で奇数歳の女性 ▽マンモグラフィー…40歳以上で偶数歳の女性

場所▼医療機関または村の集団検診会場(総合福祉センター「絆」)



▲村公式HP