



# 健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための



(公財) 福井県健康管理協会  
診療放射線技師 出倉 栄美

## 乳がんについて ~守ろう、おっばい~

今日は乳がんについての話をします。

乳がんは40〜60歳代に多いがんです。「乳がん＝女性のがん」とらえず、ぜひとも男性の方にも知ってもらい、パートナーの方を気遣っていただけたらと思います。

### 乳がんの現状について

現在、生涯でがん罹患する確率がんで死亡する確率はどのくらいか知っていますか？

男性では3人に2人ががんに罹患し、4人に1人ががんで死亡します。女性では2人に1人ががんに罹患し、6人に1人ががんで死亡します。

これを乳がんに限ると、9人に1人ががんに罹患し、59人に1人ががんで死亡します。この確率は年々上昇してきており、乳がんは身近ながんとなっています。

### 乳がんの早期発見のために

乳がんの早期発見のためには、検診を受診することがとても大切です。

す。

乳がん検診ではマンモグラフィ検査を行います。マンモグラフィ検査は、乳房をうすく伸ばした状態で撮影をするため、多少の痛みを伴う検査です。もし検査中に痛みがあるようなら、撮影技師に素直に「どこが」「どう」痛いかを伝えましょう。そうすれば、技師は痛みを軽減する努力をしてくれます。



### 「プレスト・アウェアネス」を実行しよう！

以前の乳がん検診では医師の視触診検査がありましたが、現在は医師の視触診検査はありません。そのため「プレスト・アウェアネス」を勧められています。

「プレスト・アウェアネス」とは、女性自身が自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識した生活をする事で、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながるとても重要な生活習慣です。次の4つの

項目を是非とも実行しましょう。

- ① 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる習慣をつけましょう  
(乳房の健康チェック)
- ② しこりや乳頭から血の混ざったような分泌物ができるなど、気を付けないといけない乳房の変化を知りましょう
- ③ 乳房に変化を感じたら、すぐに専門医へ受診しましょう
- ④ 40歳になったら検診を受診しましょう

昨年12月に当協会では、最新のデジタル乳がん検診車を導入しました。検診車内は従来の検診車に比べ広くなり、女性に優しい検診車になっています。一度、最新の検診車で検診を受診してみてください。

