



県病医療ニュース

〒870-8511 大分市豊饒二丁目8番1号 TEL097-546-7111(代表) 内線7712:県病ニュース係



※当ニュースへのご意見・ご感想は県病ウェブサイトをご利用ください。

[大分県立病院ウェブサイトはこちら](#)

乳腺外科

乳がんからあなた自身をまもるために

日本人の乳がんにかかりやすい年代は40歳代と60歳代

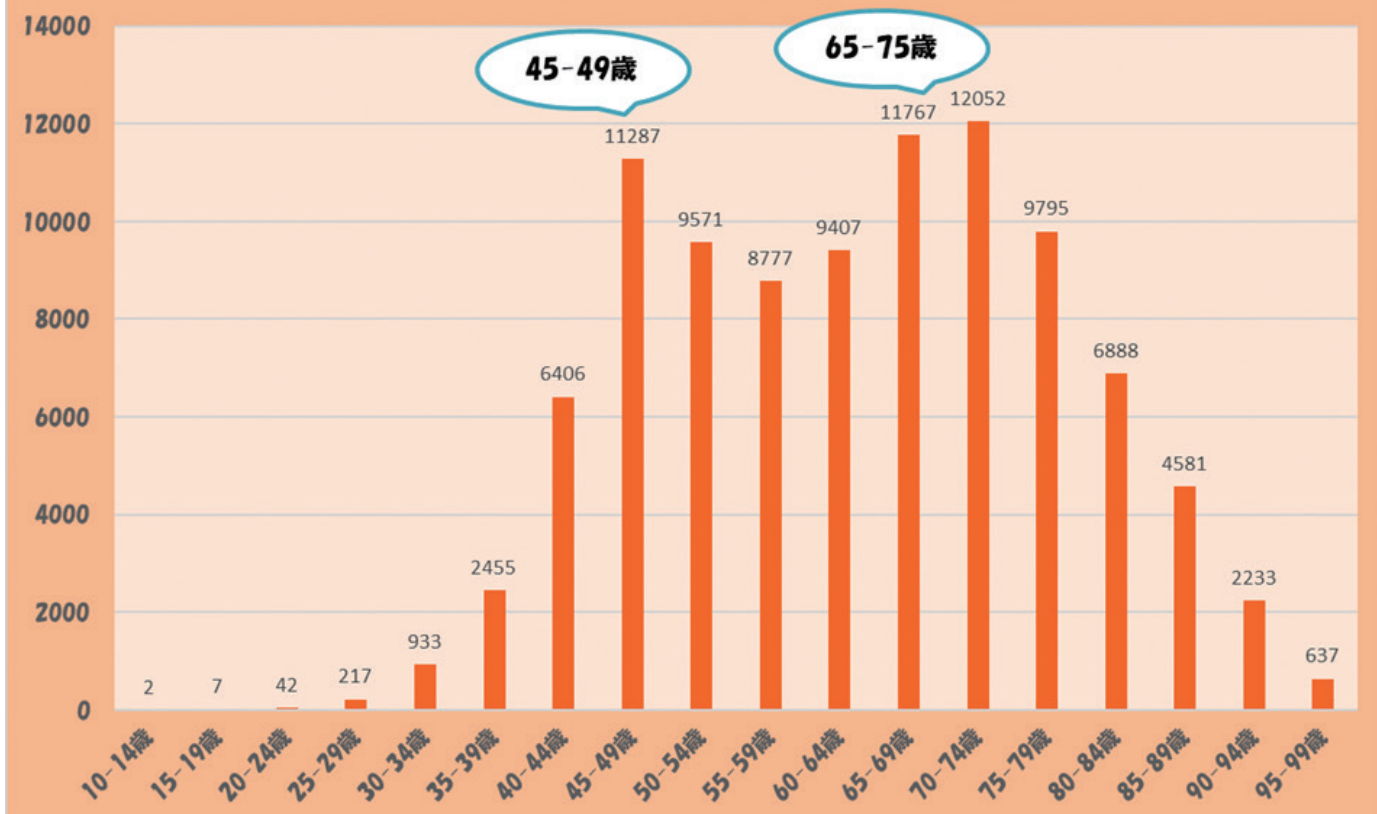
乳がんは欧米では60歳代に見られることが多い病気ですが、日本の場合、30歳代から増加し始め、40歳代後半と60歳代後半に二つのピークを迎えます。

閉経前の30歳代、40歳代の早期からかかる人が増えてくるのが日本の乳がんの大きな特徴とされています。

このため40歳以上の方は定期的にマンモグラフィー検診を受けることが大切です。



日本における乳がんの年齢別罹患数 2019年



(国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)全国がん罹患データ(2019)より作成。)

乳腺外科

乳がんからあなた自身をまもるために

ブレスト・アウェアネスを実践しましょう。

ブレスト・アウェアネスとは「自分の乳房を日ごろから意識して生活すること」です。乳がんの早期発見・治療につなげるために、とても大切な生活習慣で、「自己検診」のような検診行為とは異なり、気軽に継続しやすいものです。以下の4つを実践してみましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

自分の乳房の
状態を知る

乳房の変化に
気を付ける

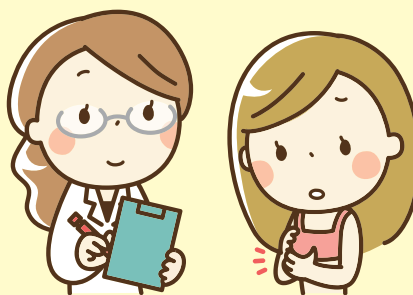
変化に
気が付いたら
すぐに医師に
相談する。

40歳になったら
2年に1回
乳がん検診を
受ける

入浴時やシャワーの時、着替えの時に自分の乳房を見て、さわって、感じてみましょう。自分の乳房への関心や意識が高まり、変化に気が付きやすくなります。もし、以下のような変化があれば、放置せずすみやかに専門医を受診しましょう。

注意すべき変化

- ✓ 乳房にしこりがある。
- ✓ 乳房にひきつれ、くぼみがあった。
- ✓ 乳頭から分泌物がでる。
- ✓ 乳頭にただれがあったり、陥没や変形があったりする。
- ✓ わきの下にぐりぐりがある。



(がんセンター乳腺外科 部長 増野 浩二郎)



看護師ほか医療スタッフの
臨時職員を募集しています。
詳しくはこちら