

# はじめよう ピンクリボン運動

毎年10月は「乳がん月間」です。今や11人に1人が発症すると言われる「乳がん」。そんな乳がんの早期発見と適切な治療を呼びかける「ピンクリボン運動」についてご紹介します。  
企画・編集：ばど編集部



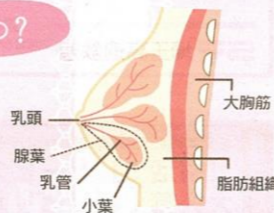
## もはや、他人ごとじゃない!? 乳がんを発症する女性が増加中 早期発見と適切な治療を心がけましょう

乳がんになる女性が年々増加しているのをご存知ですか？ 先日、漫画家のさくらももこさんが亡くなられ、大きな話題になりました。乳がんは誰にでも起こる可能性の高い病気です。統計によると、毎年約9万人が乳がんと診断され、約1万4千人が亡くなっているそう。年代で見ると、働き盛りである30歳から64歳が多数。ただ20代で患う方もいるので、若い時から関心を持つことが大切です。乳がんは早期発見と適切な治療を受ければ生存率が上がります。欧米の乳がん検診率が約80%に達しているのに対し、日本では、乳がん検診受診率は約30%。埼玉県では約35.1%（平成28年度国民生活基礎調査）で、まだまだ検診受診率が低い状況にあります。「自分は大丈夫」と思いこまず、定期的に自分のカラダを気にかけてください。



## 乳がんはどんな病気なの？

乳がんは、乳腺組織に発生する悪性腫瘍のこと。約90%は乳管から発生し、乳管がんと呼ばれ、約5%が小葉にできる小葉がんです。ほかにも粘液がんや管状がんといった特殊なタイプのものもあります。



## どんな人がかかりやすい？

以下に当てはまる人は注意をしましょう。

- 40歳以上 ●初産が30歳以上
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 出産経験がない ●閉経後の肥満
- 良性の乳腺疾患(乳腺症など)にかかったことがある
- 家族(祖母・母・姉妹)に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- 以前に乳がんになったことがある



## ピンクリボン運動とは？

アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が“このような悲劇が繰り返されないように”との願いを込めて作ったリボンからスタートした乳がんの啓発運動です。正しい知識を多くの人に知って頂き、その結果、乳がんによって引き起こされる悲しみから一人でも多くの人を守ることを目的としています。

## ピンクリボン習慣をはじめましょう

乳がんは身近な病気となりましたが、早期発見をし、適切な治療を行えば、良好な経過が期待できます。

### 月に1度セルフチェックを心がけましょう

自分の胸の状態を見て触って知っておけば些細な変化に気づくことができます。

### 2年に一度、乳がん検診を受診しましょう

セルフチェックで異常を感じなくても検診を受けることが早期発見の近道です！検診についてはお住まいの自治体や医療機関へ確認を。

### 自覚症状がある場合は診察を！

少しでもおかしいと感じるようであれば検診を待たず、医療機関で診察を受けてください。

## セルフチェックのやり方



### 入浴時にチェック!

指の腹で静かに軽く押さえながら渦巻き状に丁寧にしこりの有無、乳首をつまんで血や膿のような分泌物が出ていないかを確認。

### 仰向けに寝てチェック!

仰向けに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。腕を自然な位置で広げて、乳房の内側・外側、わきの下、乳頭を調べます。

### 鏡に向かってチェック!

鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。さらに両手を上下し、正面・側面・斜めなどから乳房を観察。形、大きさ、乳房の高さにちがいがあるか、乳房の皮膚の一部や乳頭にへこみ、ひきつれはないかを確認しましょう。

定期的に行うことを心がけましょう!

## お近くのピンクリボン運動イベントに参加してみよう!

### ピンクリボン ライトアップ点灯式

10/27 (土)

ピンクリボン運動を多くの方に知ってもらい、乳がん検診率のアップにつなげていくことを目的に、大宮ソニックシティの施設がピンクにライトアップされます。当日はゲスト・生稲晃子さんによるピンクリボントークショーも。さらに、先着500名に参加賞配布も実施します。

【日時】10/27(土) 18:00~  
※天候により中止になる場合がございます  
【会場】さいたま新都心けやきひろば  
【料金】参加費無料

### ピンクリボンミニウォーク in 埼玉

11/10 (土)

同日開催される「さいたま新都心けやきひろばイルミネーション点灯セレモニー」の会場からスタートして、さいたま新都心歩行者デッキをウォーク。途中、さいたま赤十字病院前ではパネル展示や自己検診体験を行い、乳がんの知識を深めます。またゲストに早見優さんが登場!ピンクリボンショーを行います。先着500名に参加賞配布します。

【日時】11/10(土)16:00(受付15:30~)  
【会場】さいたま新都心けやきひろば  
【料金】参加費無料  
※雨天決行。ただし開催が困難な場合は中止になる場合がございます。

監修：ピンクリボン運動推進埼玉県委員会(戸田中央医科グループ) ※イベント内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。