

こんにちは保健師です

今月の担当は、渡辺 愛華です。

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために、厚生労働省では、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。今回は、女性特有のがんである乳がんについてお知らせします。

○乳がんとは

乳がんは、乳房の中にある乳腺にできる腫瘍です。日本人女性の9人に1人は乳がんを発症するといわれており、30歳代から増加し、40歳代後半から60歳代にかけて最も発症しています。主な症状として、乳房のしこり、乳房のひきつれなどがあります。乳がんの発生には、女性ホルモン(エストロゲン)や遺伝(血縁者に乳がんの方がいる)、生活習慣(飲酒・運動不足・閉経後の肥満)などが関わっていると考えられています。

○早期発見するために…「ブレスト・アウェアネス」をご存じですか？

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のことです。次の4つを生活習慣に取り入れて、自身の健康を守りましょう。

①自分の乳房の状態を知る

入浴や着替えの時、自分の乳房を見て触って感じてみましょう。入浴の際、石鹸をつけて撫でて洗うのもおすすめです。

②乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気がつくことができます。変化として注目するポイントは、乳房のしこり、乳房の皮膚のくぼみやひきつれ、乳頭からの分泌物などがあります。

③変化に気づいたら医師に相談する

しこりやひきつれなどの変化に気がついたら、次の検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

④40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。40歳以上の女性は、2年に1回、検診を受けましょう。また、再検査や精密検査等の結果を受け取った際は、必ず検査を受けるようにしましょう。

○町では、乳がん検診の検診費用を助成(※)しています。この機会にぜひ乳がん検診を受けましょう。

※令和8年3月31日までの乳がん検診は、西暦で奇数年生まれの40歳以上の女性の方が対象となります。令和8年4月1日からは西暦で偶数年生まれの女性が対象となります。



▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。