

10月は乳がん早期発見強化月間



明るい未来を守るため 乳がん検診受けましょう

10月は乳がん早期発見強化月間です。正しい知識と行動が『乳がん』という病気からあなたを守ります。

◎乳がんについて

『がん』とは、正常な細胞の遺伝子が何らかの原因で傷つくことによつてがん細胞となり、勝手に増殖したり周囲に広がったりする病気です。乳がんは、女性に一番多いがんで、日本では1年間に5万人の方が乳がんにかかり、日本人女性の15人に1人が生涯で乳がんにかかると推定されています。また、山田町の部位別がん年齢調整死亡率では、乳がんが一番高く、国、県よりも高くなっています。初期の段階では自覚症状はありませんが、大きくなるとしこりとして触れるようになります。また、大きくなつてもしこりとしては触れにくいタイプもあるため注意が必要です。

◎どんな人が乳がん？

乳がんのうち5%から10%は遺伝のために発症すると考えられています。しかし、家族に乳がんにかかった人がいなくても、

飲酒や喫煙（受動喫煙も含む）、肥満などの生活習慣に関連することが原因で乳がんを発症する人が多い状況です。日々のライフスタイルを見直し、すべての女性が乳がんに注意をする必要があります。

◎早期発見の重要性

がんは、『早期がん』から『進行がん』へ、そして『末期がん』へと進行していきます。早期発見とは、早期がんの段階で発見すること。早期発見することで『5年生存率』が高まります。これは乳がんにおいても同様で、早期乳がんであれば95%の人が治り、乳房を全部取らなくてもよい割合も高くなるといわれています。

◎早く発見するには？

がん検診を受けましょう。アメリカやフランス、ドイツなど

の先進諸国の乳がん検診の受診率が60〜80%なのに対して、日本の女性の受診率は約36%、山田町は20%前後と低い水準となっております。

また、入浴をする際に自分ですわる自己触診の習慣をつけるなどするのも効果的です。

◆ ◆ ◆
がんの早期発見が、完治につながります。そのためにも、広報9月15日号でお知らせした乳がん・子宮頸がん検診をしっかりと受診しましょう。また、今号14ページには、大腸がん・肺がん追加検診についても掲載していますので、そちらもご確認ください。

◆がん検診についての問い合わせ

せ 町健康子ども課健康管理係（☎82-3111内線612）へどうぞ。

ライフスタイルを見直し がんを予防しましょう

ライフスタイルを見直すことによって、がんになることを予防できる可能性があります。下記のことについてチェックしてみましょう。

- 定期的ながん検診を受診する
- たばこを吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける
- 飲酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を心掛ける
- 塩辛い食品を控える
- 野菜や果物を豊富にとる
- 適度に運動する
- 適切な体重を維持する
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 身体の異常に気がいたら、検診を待たずに医療機関を受診する
- 正しいがん情報でがんを知る