

体験者からのメッセージ

体験者だから言えること

私も自分が乳がんになるまでは、「人ごと」だと思っていました。自分が乳がんになるなんて思ってもいませんでした。でも、小さいしこりを見つけた時すぐに病院に行き受診しました。医師からは「よく見つけましたね」と言われました。乳がんになった時、一番に考えたのは子供のことでした。一人親の我が家で、子供に病気のことをどう伝えるか、万が一の時、誰に子供を託すかを真剣に悩みました。幸いにも早期で、温存手術でした。

乳がんは自分で見つけられる唯一のがんです。自分の乳房を触って、しこりがないか調べてみましょう。もし、しこりが見つかったらすぐに病院の外科（できれば乳腺外科）を受診してください。マンモグラフィ検査は、触っても見つけることのできない早期の乳がんを見つかることができます。

早期発見だからこそ、術後5年、今現在の元気な私がある（居る）と思っています。

乳がん体験者の会「あけぼの会」
島根支部会員 こいずみ

マンモグラフィによる

乳がん検診を 受けましょう



40歳からは
乳がん検診適齢期です

健康長寿しまねマスコットキャラクター
まめなくん

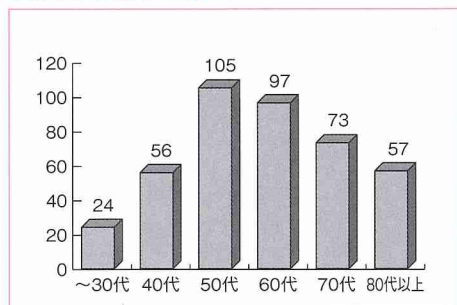
発行・問い合わせ 島根県 健康福祉部健康推進課 がん対策推進室
〒690-8501 島根県松江市殿町1番地
TEL 0852-22-5060

島根県健康福祉部健康推進課

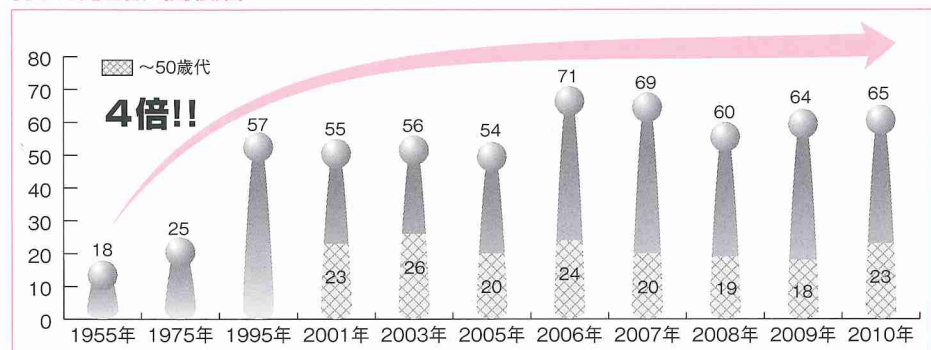
乳がんは30~50歳代の女性のがん死亡原因の1位です

- ◆50代・60代で乳がんにかかる人が増えています。
- ◆30~50歳代の働き盛り世代のがん死亡原因の1位となっています。(50年前の4倍)

本県の乳がん登録者数
(島根県がん登録 2008)

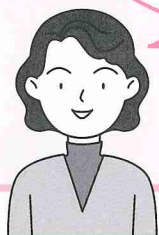


乳がん死亡数 (島根県)



自分のため、家族のために、
乳がんから命を守りましょう。

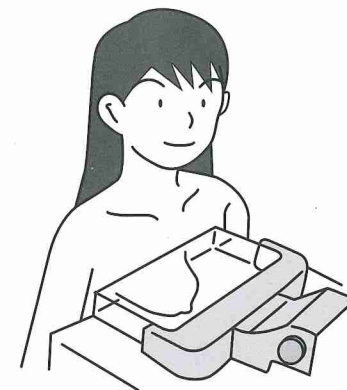
- ★そのために…**40歳**になったら、**2年に1回**はマンモグラフィによる乳がん検診を受けてください。
- 対象年齢や申し込み、検診方法等は市町村で異なります。
詳しくは、お住まいの市町村窓口へお問い合わせください。



マンモグラフィによる検診は、
乳がんの早期発見に有効です。

マンモグラフィとは？

- ◆マンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影のことです。
- ◆この検査では、乳房の外側から触っただけでは見つかることのできない、早期のがんを発見することができます。
- ◆この検査で発見される乳がんの70%以上は、早期がんです。



乳房X線検査(マンモグラフィ)による放射線被ばく量(1回当たり): 0.075mSv
 (「新たながん検診手法の有効性の評価報告書」: 日本公衆衛生協会)
 自然界から受ける1年間の平均的な被ばく量: 2.4mSv (国連科学委員会)

乳がんは自分で発見できるがん
~月1回のセルフチェックを~

マンモグラフィ検診に加えて、月1回の自己検診を習慣にしましょう。

- ★生理が終わって約一週間後がおススメです。(閉経後の方は月1回、日を決めて行いましょう。)
- ★「しこり」を見つけるためではなく、以前と変わりがないか確認するために行いましょう。
- ★気になる変化やしこりを見つけたら、すぐに「乳腺外科」など専門の医療機関で診察を受けましょう。

