

もし「変化」に気づいたら

しこりなどの変化に気づいた場合は、検診を待たずに乳腺外科などの医療機関を受診しましょう。

【「変化」がない時こそ、定期的な『検診』を】

自治体の検診を利用

自治体の補助を利用して安価に受診する仕組みがあります。「〇〇市 乳がん検診」で検索、または市報をご確認ください。

職場の健康診断を利用

お勤め先の健康診断に「オプション」として追加できるケースがあります。

個人で受ける

年齢を問わず、いつでも全額自己負担で受けることができます。

検査方法は主に2つ

* 検査内容は医療機関でご相談ください

40歳以上
推奨

2年に1回*の
検診がおすすめ!

* 出典元: 厚生労働省
「1.がん検診の種類」より



マンモグラフィ



超音波

全国の医療機関検索

<https://www.j-posh.com/cancer/howto/>
協力: 日本乳がんpinkリボン運動 (認定NPO法人 J.POSH)



この冊子の監修者

柏木 伸一郎 氏

大阪公立大学大学院医学研究科 乳腺外科学 教授。乳がん診療・研究に従事する傍ら、がん診療における美容・ウェルネスクアの意義や可能性について、フォーラムや学術発表を行っている。

乳がんに関する詳しい情報は、専門家による公的なサイトをご覧ください。

- 国立がん研究センター
「がん情報サービス」
<https://ganjoho.jp/>
- 日本乳癌学会
「患者さんのための乳癌診療ガイドライン」
<https://www.jbcs.gr.jp/>

14-2609



Beauty & Wellness

十年後も美容を楽しむための

私のからだケア





なぜサロンで？

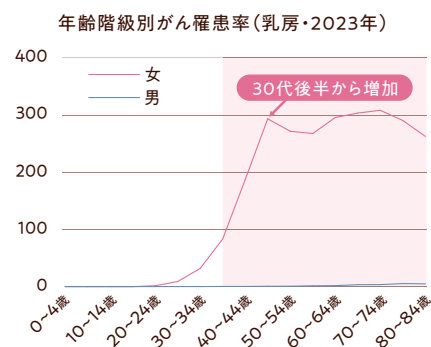
美容はすこやかだから楽しめるもの

サロンはお客様が「ご自身の状態」に気づき、リセットできる場所でありたいと考えています。髪や肌のお手入れと同じように「からだの変化」にも目を向けるきっかけをお届けしたい。そして、すこやかさのうえに成り立つ美容のパートナーでありたいとの思いからこのリーフレットをお渡ししています。

知ってほしい、乳がん。 女性にとって実は身近な病気。

2023年の統計データをもとに試算すると、日本人女性の約**8人に1人**は一生のうちに一度罹患する可能性がある計算に。また、罹患率は30代後半から上がる傾向があることが分かっています。

出典元: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)より加工



乳がんになりやすい人の特徴

- ☐ 初潮が早い
- ☐ 閉経年齢が高い
- ☐ 出産経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 授乳経験がない
- ☐ 経口避妊薬の服用
- ☐ 長期(閉経後)ホルモン補充療法
- ☐ 糖尿病の既往
- ☐ アルコール摂取
- ☐ 乳がん血縁者がいる
- ☐ 高身長
- ☐ 肥満(成人からの体重増加)
- ☐ 喫煙(受動喫煙)



罹患後は髪が抜けてしまったり、からだのラインが変わってしまうなど日常を取り戻すことがとても大変な病気です、長期通院の可能性も。



早く見つけることで、守れる日常があります。

これからもずっと私らしくいるために **まずはセルフチェック!** ☒

「お風呂上がり」や「着替え」の時などセルフチェックの機会をつくりましょう!

セルフチェックは **月**に1回がおすすめ

見て確認

鏡の前で両手を高く上げて確認。

- ☐ つっぱり感
- ☐ 分泌物
- ☐ くぼみ

触って確認

指の腹で“の”の字を描くようにやさしく確認。

- ☐ しこり
- ☐ 痛み



からだの負担を減らせる

乳房を温存する手術ができる可能性が高まる。



仕事や生活への影響を最小限に

今まで通りの働き方や、日常復帰がしやすくなる。



時間・費用の負担を減らせる

治療期間が短く済み、経済的な負担も軽減できる。