



# 早期発見が決め手 乳がん

乳がんは、早期に発見し、早期に治療をすれば、治療率がとても高い「治るがん」です。乳がんについて知り、乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)をつけることにより早期発見につながる場合があります。日頃からご自身の乳房に関心をもち、気になる変化に気付いたらすぐに専門医に相談しましょう。

## 乳がんとは

乳がんは乳房の中にある乳腺(乳管・小葉)に発生します。初期のうちには、痛みなどの自覚症状はほとんどありません。そのまま放置すると乳腺の外にまでがん細胞が増え、全身に広がることもあるので、早期発見が重要なポイントになります。

【乳房の断面】



乳がんのリスクが高い人

1. 年齢が40歳以上
2. 30歳以上で経年・出産経験がない
3. 初産年齢が30歳以上
4. 閉経年齢が55歳以降
5. 肥満(閉経後)
6. アルコールをたくさん飲む
7. 良性乳腺疾患の既往
8. 乳がんの既往(対側乳房)
9. 家族に乳がんになった人がいる(遺伝)
10. 閉経後の長期間のホルモン補充治療



乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)

こつながら場合があります。日頃からご自身の乳房に

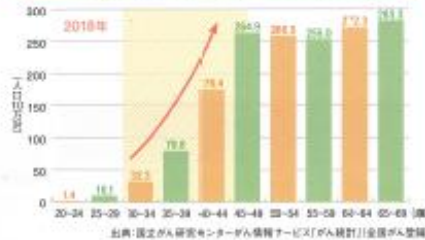
新しい用語に対応！

早期発見のための呼びかけをします

## 30歳代から増加する罹患率

乳がんの罹患率は30歳から増加はじまり、45歳以上から増加は顕著になります。近年では20歳代の女性に見つかるケースも増えています。若いから大丈夫、という思い込みは発見の遅れにつながるため、早期発見のためにも過信しないことが大切です。乳がんの原因は、はっきりとしたことは分かっていませんが、食生活やライフスタイルの変化に伴い、日本での罹患率もますます多くなると予想されています。

女性の年齢別乳がん罹患率(上乗れがん含む)



## ～ブレスト・アウェアネスとは～

女性自身が乳房の状態に日頃から関心をもち、乳房の健康状態や変化を意識して生活することを指します。毎日の生活習慣としてチェックすることで、乳がんの早期発見・早期治療に結び付けることが期待できます。

MEMO

「ブレスト・アウェアネス」を  
印象付け、日頃から健康を意識する  
紙面にしました。

チェックは、  
生活の中の1シーンでイメージでき  
るようにしました。

裏面も見やすいカラー！

### 【健康メモ】

仕様：A4判ペラ／1冊50枚組／両面カラー  
定価：1,430円（税込）（部数割引あり）

**ブレスト・アウェアネス**

## 乳房を意識する生活を習慣に

乳房の変化に気付いたら、医療機関を受診しましょう。

**乳房チェックのタイミング**

乳房のチェックは日々の生活の中で行いましょう。毎月の月経開始から5～7日後が、乳房に張りや痛みが少なく、おすすめです。閉経後の方は日々のチェックを習慣としましょう。

**“の”が基本**

4本の指をそろえ、指の腹と肋骨で乳房を挟むようにし、指を10円玉大の“の”の字を描くように動かします。乳房全体を調べるときは、この“の”の字を繰り返します。



**入浴時に**

腕を上げて乳房にくまなく触れ、丁寧にしこりの有無をチェックします。乳頭の周辺を軽く押さえて、分泌物がないかどうか忘れずに。せっけんをつけると滑らかになり、わかりやすくなります。



**寝る前の習慣で**

あおむけに寝て腕を上げて乳房の内側、外側、脇の下にしこりがないかどうか調べます。



**鏡の前で**

自然な状態で立ち、両方の乳房の形を見ます。ひきつれ、くぼみ、ただれ、へこみなどがないかどうか確認しましょう。上体を歪して見たり、上や斜めから見るのも効果的です。



**ご存じですか？マンモグラフィ（画像診断）検診**

乳がんは早期に見れば、治療率がとても高いがんです。しかし、治療せずに放置すると命を脅かす病気なので、できるだけ早めの対応が必要です。マンモグラフィ検診では、日頃のチェックや医師が行う視診・触診では見つけられなかったしこりや、しこりになる前の、ごく早期の乳がんも発見することができます。早期に見れば、乳房の外観を保つ治療も可能となります。月1回の確認と日頃からの乳房の変化に気を付け、定期的にマンモグラフィなどの検査も受けましょう。

**がんの大きさ(直径)と治療の目安**



【早期がん】乳がんの早期発見が治療の目安となります。

この大きさで乳がんを捉えれば早期発見の目安となります。

乳房の外観を保つことができない。遠隔臓器への転移リスクが高くなる。

※上記の円は比較イメージです。実際の癌性とは異なります。

202506 許可なく転載、複製、転載することも禁じます

■企画・発行：一般社団法人 日本健康計画協会 03-3269-4227 | 2025-11

(裏)