



子宮頸がん啓発キャンペーン
女性のキレイと健康を考える

「未来への約束」

Promise to
your future

テーマ／－ピンクリボン月間－



大切な人もきつと幸せ。
あなたが笑顔なら、

半年間にわたり、子宮頸がんをメインテーマに、キレイと健康を応援するさまざまな情報をお届けしてきた「未来への約束」。ピンクリボン月間(乳がん月間)である今月は、乳がんの知識や検診についてお伝えし、女性たちの未来へのエールとしてシリーズを締めくりたいと思います。カラダの内側からキレイを見つめ、いつまでも輝いて生きる…そんな女性の笑顔は、きつと大切な人の幸せにもつながっています。

乳がん検診を受けていますか？

日本では年間約6万人の女性が乳がんと診断され、およそ13,000人が亡くなっています。壮年期(35歳～64歳)での発症が多く、この世代の女性のがんによる死亡原因のトップです。日本では罹患率も死亡率も上がり続けていますが、近年欧米では死亡率が下がっており、その違いは乳がん検診の受診率にあると考えられています。欧米の検診受診率は70～80%なのに対して、日本の受診率は全国平均で20%程度です。

「富山県はやや成績が良く受診率は約30%ですが、そこから伸びません」と語る女性クリニックWe富山の本吉愛先生。「検診で見つかる乳がんの約8割はステージI期・早期です。この段階までに見つかれば、10年生存率は約90%で多くの方は治ります。一方、自分でしこりに気づいた場合、早期がんの割合は4割程度で、すでに進行しているケースが多いのです。乳がんを早期発見するために、検診はとても大事です」。



マンモグラフィーと超音波検査

厚生労働省では40歳以上の女性に2年に1回のマンモグラフィー検査を推奨しており、乳がん検診といえばマンモグラフィーが広く知られるようになりました。マンモグラフィーで乳房をエックス線撮影すると、触診では分からない小さな乳がんを発見することができます。しかし乳腺組織が豊富な人は、乳房全体が白く写るため、しこりの影が見つげにくくなります(マンモグラフィーではしこりも白く写ります)。

「とくに30代・40代の若い世代や50歳以上の方でも乳腺組織が豊富な方はマンモグラフィーと併せて、超音波(エコー)検査を受けることをお勧めします」という本吉先生。現在、乳がん検診における超音波検査の有効性については検証が進められている途中ですが、白い乳腺内にしこりが黒く写し出されるという特長があり、マンモグラフィー検査と両方受けることで、より正確な診断ができます。

Message

女性クリニック We 富山 プレストケア
本吉 愛先生



自分の健康を後回しにしないで。

乳がんの発症が増える30代後半から40代・50代の女性たちは、子育てや仕事など人生で最も忙しい世代です。まずは子どもや家族を優先し、自分のことは後回しという方が多いようです。でも家族が幸せに暮らしていくには、女性が健やかに輝いていることが欠かせません。女性が笑顔でいるから、家族やまわりの人たちが笑顔になれるのです。しっかりと乳がん検診を受け、いつも自分の体を見つめることを大切にしてください。

セルフチェック

早期発見のために、毎月1回の乳がんセルフチェックを習慣にしましょう！

1 まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。

2 両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、以下のことを調べます。

- Check it
- A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところがないか
 - B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか



3 あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団を敷き、乳房が垂れずに胸の上に平均に広がるようにします。

4 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

5 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れてしこりがあるか触れてみます。



6 指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりがあるように感じますので、必ず指の腹で探ってください。

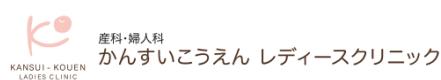
7 左の乳房も同じように調べます。

8 左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないか調べます。



出典/公益財団法人日本対がん協会「もっと知りたい乳がん」

主催/北日本新聞社 後援/富山県、富山県教育委員会、富山県医師会、富山県産婦人科医会、富山県小児科医会、富山県商工会議所連合会、NPO法人 女性特有のガンのサポートグループ オレンジティ



子宮頸がん啓発キャンペーン
女性のキレイと健康を考える
「未来への約束」
Promise to your future
2013 October
vol.8

テーマ／ーピンクリボン月間ー

日本人女性の15人に1人が乳がんになるといわれています。
女性なら誰もがかかる可能性があり、そして乳がんを抱えて生きる多くの女性たちがいます。
そんな女性たちがつながり支え合う「乳がん患者会」をご存じですか。
乳がんとともに日々を歩む女性たちを通して、今、もっと乳がんを知りたい。
10月は「ピンクリボン月間(乳がん月間)」です。



ひとりじゃないから、
乳がんと歩んでいける。

つながり支え合う

乳がんは早期に発見して治療すれば、治癒率の高いがんです。しかし手術など入院治療を終えた後も、通院しながらの継続的な薬の治療や、後遺症のケアなどが必要になります。さらにホルモン療法や化学療法の副作用、再発や転移の不安、また家庭や仕事、経済的な問題など、悩みは尽きません。そんな悩みや不安を共有して患者自身が支え合う「乳がん患者会」が県内でも増えています。

女性クリニックWe富山の乳がん患者会「We・すずらの会」は、活動を始めて8年目になります。現在、会員はおよそ100名。会報の発行をはじめ、週末を利用して気軽に語り合うプチサロンと、最新の治療方法などをテーマにしたクリニックの医師による講演会、ヨガの会やクリスマス会などのイベントを、月1回のペースで行っています。「みなさん明るく元気なので、乳がんを抱えているようには見えないかもしれません」と語る平田暁子さん。すずらの会に参加して4年余り、現在は会長として活動の企画や運営に携わっています。



病気について理解を深める会員たち＝富山市根塚町の女性クリニックWe富山、2012年5月

何でも語り合える場

「会員は40代を中心に、20代から70代までと幅広く、お子さんと一緒に家族で参加する方もいて、世代を超えた交流も楽しみのひとつ」という平田さん。さまざまな活動の中でも、プチサロンでの何げないおしゃべりが、会員にとっては大切な時間になっているようです。

「化学療法の副作用で食欲がない、髪の毛が抜けてどうしよう…など、どんな困りごとでも気軽に話すことができ、経験者からさまざまな具体的なアドバイスがもらえます」とのこと。術後のボディ・イメージがつかめず乳房再建を迷っていた人に、自分が再建した乳房を快く見せて決断をサポートしたケースなど、同じ病気と悩みを共有する者同士ならではの支え合いが、気軽なおしゃべりの中から広がっています。

「とくに副作用の話では盛り上がりますよ」という平田さん。「私たちは笑って語り合うことができますが、患者さんの中には、ひとりで悩みを抱えている方も少なくないと思います。そんな方に、誰にも言えなかったことを話せる場があることを伝えていけたらと思います」。



ヨガで汗を流す会も開かれた＝2013年3月

あなたの体験や、ご意見、ご感想をお寄せください！

はがきまたはFAX、WEBよりお寄せください。氏名、ご住所、年齢、電話番号を明記の上、「子宮頸がん」に関するご自身やご家族、ご友人の体験談や経験、紙面で役立つ点、紙面へのご要望などをお寄せください。お寄せいただいた方の中から抽選で毎月5名様に、「未来への約束」オリジナル・クオカード(500円分)をプレゼントします。
※ご意見・ご感想は紙面で紹介する場合があります、その際は事前に連絡させていただきます。

●はがきの宛先 〒930-0094 富山市安住町2-14 北日本新聞社
「未来への約束キャンペーン」係
●FAX番号 FAX (076)442-3225
●WEB オフィシャルサイト内のアンケートフォームをクリック
お問い合わせ 北日本新聞社営業局営業部
☎(076)445-3362 (平日午前9時から午後5時)

検診を受け早期発見を

乳がんになったことで、平田さんの人生観は大きく変わりました。「最初は自分が病気だということを認めたくない思いがありましたが、今は“生きている”こと自体が幸せと思えます。子どもの成長を見ていると、本当に自分が元気でいられて良かったと思います」と実感をこめて語ります。「医療の現場を支える人、同じ病気を抱える人…さまざまな出会いのおかげで、自分がいかに多くの人たちのお世話になり、支えられているかにも気づきました」。

そんな平田さんですが、乳がんが見つかるまで検診を受けておらず、ピンクリボンキャンペーンも知りませんでした。「自分は病気にならないと思込んでいました。もし検診を受けて早期発見していれば、全摘手術も化学療法も必要なかったかもしれません。身体的にも、経済的にもラクだったでしょう…」と振り返ります。「今は健康だからと検診を受けていない人が、もし乳がんになったら、検診を受けなかった自分を責めてしまうと思います。より多くの方が乳がん検診を受け、早期発見に努めてほしいと願っています」。

富山の女性たちに聞きました

Q 検診に行ったきっかけは何ですか？

A 20代・30代に急増する子宮頸がん。30代から60代の女性の死亡原因トップである乳がん。どちらも女性にとって注意が必要な病気であり、子宮頸がんキャンペーン「未来への約束」では、命を守るために検診と早期発見・早期治療の大切さをお伝えしてきました。しかし検診受診率は全国的に低迷したままです。富山の女性たちは、がん検診を受けたきっかけとして(複数回答)、4割近くが市町村の検診、2割余りの人が学校や職場での検診を挙げています。あなたも自治体や職場での検診の機会を逃さず、ぜひ定期的に検診を受診してください。輝く未来への約束として…子宮頸がん検診・乳がん検診を習慣にしましょう。

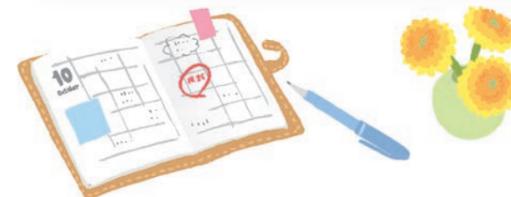
Message

乳がん患者会「We・すずらの会」
平田 暁子さん

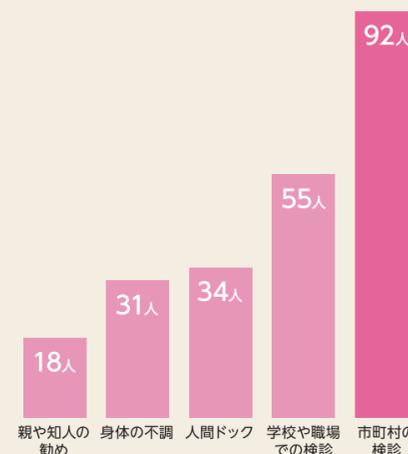


乳がんになったあなたへ もうひとりで悩まないで

乳がん患者であることを、職場でも、友人にも言えず、自分の中に抱え込んでいる人は少なくありません。悩みを誰かに話したい、患者会に参加してみたいと思いつつ、足を踏み出せない方もいらっしゃると思います。そのような方が一歩踏み出せる場にしたいと願い私たちは活動しています。すずらの会は、どの病院で治療を受けていても参加できます。難しい一歩かもしれませんが、踏み出してみませんか。あなたはひとりではありません。そして、もうひとりで悩まないでください。



※県内10～60代女性 294人へのアンケート(複数回答)



キャンペーンの内容は
オフィシャルサイトでもご覧いただけます。

北日本新聞 未来への約束

検索

<http://woman.kp-kikaku.jp>
北日本新聞ウェブ新聞Webunからもアクセスできます。