

今日から乳がん対策

～きちんと知って、きちんと予防～

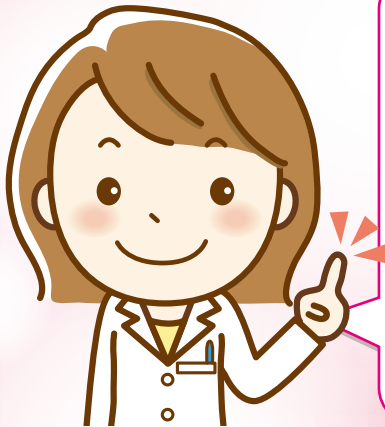
日本人女性の9人に1人が乳がんにかかる

65歳以下の女性のがんの中で死亡率が一番多い

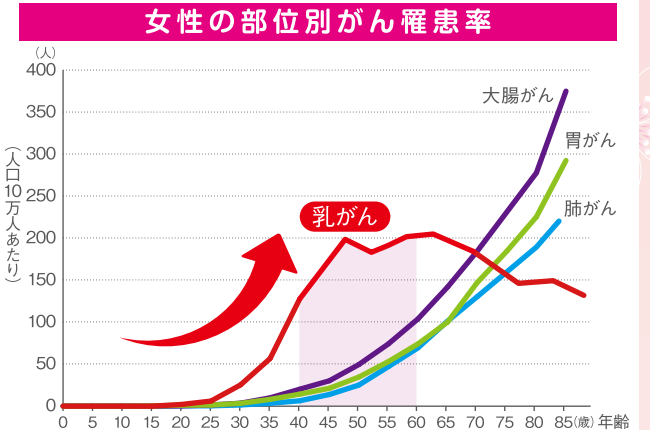
35歳から罹患者急増 ※罹患とは、病気にかかること

年間 約15,000人が亡くなっている

厚生労働省 人口動態統計<2020年7月15日発表>



乳がんは、女性が最も多くかかるがんのひとつです。しかし、早期に発見して適切な治療を受ければ、**90%以上の人**が治ると言われています。注目すべきは、**発症年齢のピークが40歳代**と非常に若く、60歳代まで高い確率で推移している点です。つまり、働き盛りを侵す為に、乳がんの予防と早期発見に取り組むことが重要なのです。



(出典:がんの統計'12 公益財団法人がん研究振興財団)

乳がん対策は、予防と早期発見！

乳がんを**予防**するためには、**生活習慣を見直す**ことが大切です。

該当する項目を
チェックして
みましょう。

- ☐ たばこを吸わない
- ☐ 他人のたばこの煙もできるだけ避けている
- ☐ お酒はほどほどにしている
- ☐ バランスのとれた食生活をしている
- ☐ 塩辛い食品は控えめにしている
- ☐ 野菜や果物は豊富に食べている
- ☐ 適度に運動をしている
- ☐ 適正な体重を維持している
- ☐ ウイルスや細菌の感染予防や検査治療をしている
- ☐ 定期的ながん検診を受けている
- ☐ 身体の異常に気がついたらすぐに受診している
- ☐ がんに関する正しい情報を知っている

参考: (財) がん研究振興財団 がんを防ぐための新12か条



あなたはいくつチェックできましたか？

がん予防のためにも、健やかな毎日のためにも、チェックが増えるようにあなたの生活習慣を見直しましょう。

乳がんの**早期発見**にはセルフチェックと**定期検診**が重要です。



月1回のセルフチェック

生理前や生理中では、乳房が大きくなったり、硬くなったりといったことが起こります。生理が始まった日から約1週間位に日にちを決めて、チェックしましょう。



2年に1回の定期検診

乳がんは、できるだけ早く発見することが大切です。触れてもわからないような小さながんを見つけるためにも、少なくとも2年に1回は病院で検診を受けましょう。

お電話でのご予約



医療法人 徳洲会

吹田徳洲会病院 乳腺外科

☎ 06-6878-1110(代)

ご予約

月～金曜日 13:00～16:30 / 土曜日 9:00～12:30
(ガイダンスが流れたら「1」を押ししてください)

外来診察予定はホームページをご確認ください

- ★当日分はご予約いただけません。
- ★変更・キャンセルは前日までにご連絡いただくようお願い致します。
- ★回線が混み合う場合がございます。その場合、恐れ入りますが、お時間を変えてお掛け直し下さい。

アクセス

