

特派員  
pick UP

特派員が街に繰り出し、今、  
気になっているモノ・コトを  
取材、情報発信します！



乳がんのしこりの感覚を体験できる触診模型。  
「しこりの感覚の目安は消しゴムくらいの硬さです。入浴の際など、日頃から見て、触って、通常の乳房の状態を理解しておき、変化にすぐに気がつけるようにしておきましょう」と高嶋副会長

### ブレスト・アウェアネスって？

女性自身が自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活すること。乳がんの早期の発見・診断・治療開始につながる大切な生活習慣です。

#### ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたら、すぐ医師へ相談する（受診先は乳腺外科）
- 4 40歳になったら  
2年に1回乳がん検診を受ける

## 自分と家族のために、乳がん検診へ 乳がん月間の10月こそ、行動を

日本人女性の9人に1人が患う「乳がん」。30代後半から罹患率が增加するため、リビング読者にも気になる話題です。リビングえひめwebの特派員が乳がんの現状について詳しく話を聞いてきました。

### コロナ禍で検診率が低下、発見率も…

近年、乳がん罹患者が増加、併せてコロナ禍で2020年の乳がん検診の受診者は、前年と比べて約30%減に。受診者の大幅な減少は、がん発見率の低下をもたらし、罹患者が潜在化するとの見込まれています。

### 早期発見の鍵は、検診と日々のチェック

乳がんは早期発見できれば身体の負担も少なく治療でき、治療成績も良好ながんです。

普段から自身の乳房に意識を向ける「ブレスト・アウェアネス」という考え方があり、変化に気づきやすく早期発見につながります。また、40歳を過ぎたら2年に1回のマンモグラフィ検査を受けるよう心がけてください。



●お話を伺った人  
ピンクリボンえひめ  
高嶋成光 副会長  
四国がんセンター  
名誉院長

### 特派員Voice

今回、「ブレスト・アウェアネス」という考え方を初めて知りました。検診を受けて、異常なしと診断された当日に自分の正常な乳房の状態を触り、把握しておくことが重要だと感じました！



### ●乳がん検診の問い合わせ

#### ピンクリボンえひめ協議会事務局

(公財)愛媛県総合保健協会内  
松山市味酒町1丁目10-5

<http://www.eghca.or.jp/top.htm>

☎089・987・8208 (月～金曜 9:00～17:00)



協議会HP



詳細記事は  
コチラ