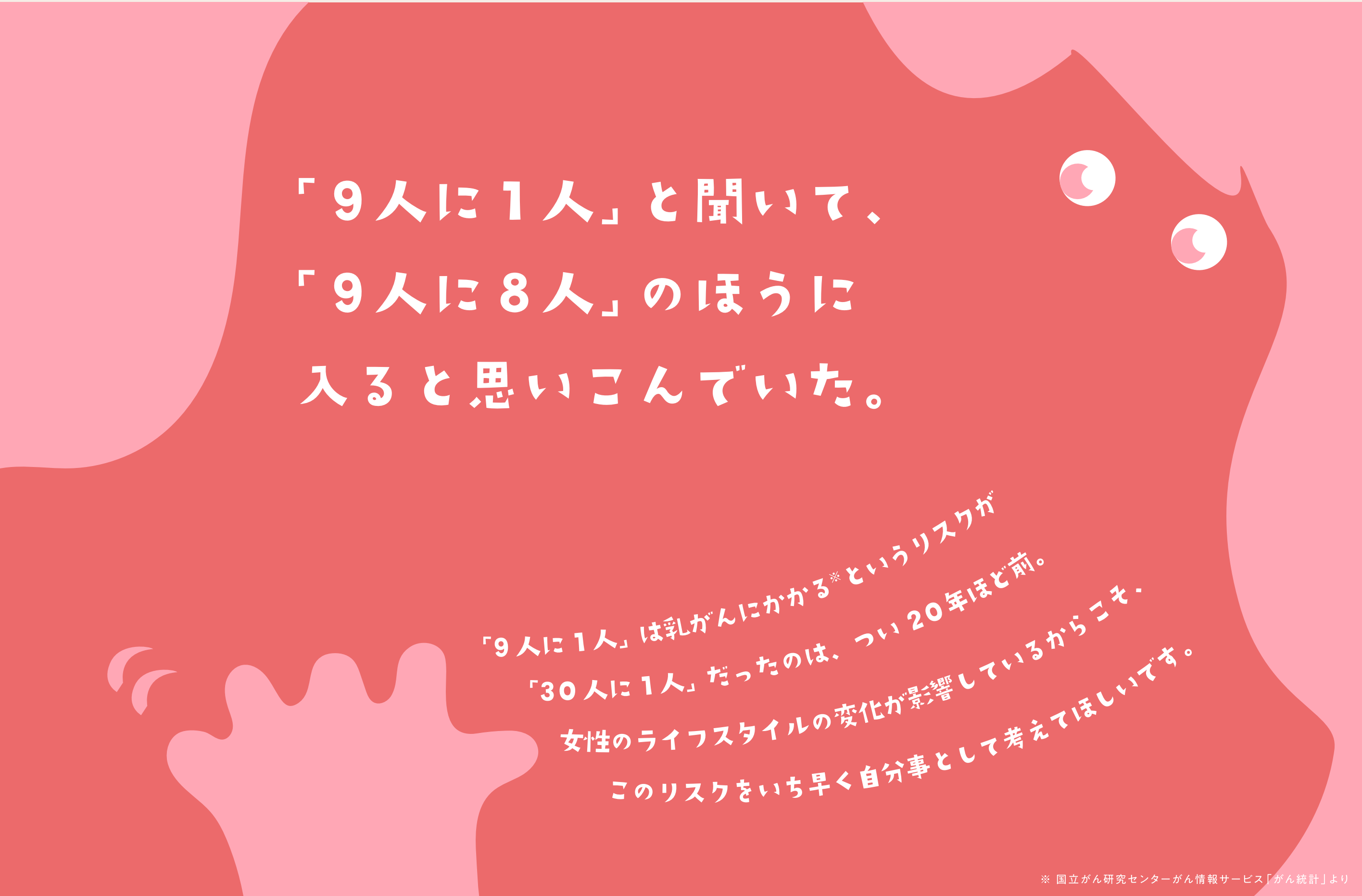




「9人に1人」と聞いて、
「9人に8人」のほうに
入ると思いこんでいた。

「9人に1人」は乳がんにかかる※というリスクが
「30人に1人」だったのは、つい20年ほど前。
女性のライフスタイルの変化が影響しているからこそ、
このリスクをいち早く自分事として考えてほしいです。

※ 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より

 BREAST CANCER CHECK!



乳がん治療はどんどん進歩しており、
早期乳がんの約9割は治ります※から
セルフチェックをすることで
早期発見できる、早期治療できる、という
可能性を大切にしたいですね。

義務みたいに
感じていたチェックは、
権利だったんだ。



※ 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より
※ 「治る」とは、10年相対生存率を指します。



「自信のあるバスト」の 意味を変えよう。

バストの個人差は見た目で語られがちですが、
どんなバストにも乳がんのリスクがあります。
セルフチェックや定期検診を習慣にしている
バストこそ、誇れるバストだと思います。

見た目としては、
多様な体型を
認めあう時代だけど。

肥満の中でも、とくに閉経後の
肥満は乳がんのリスク要因として
確実視されています。

体脂肪のチェックは怠りなく。



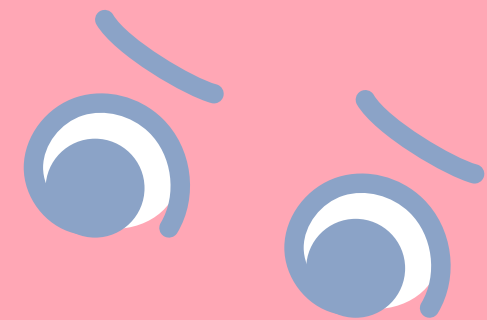


張っている胸の
「しこり」探しは、
難しすぎるから。

排卵後から月経までは乳腺が肥大して乳房が張り、
触ると痛みを感じることもあります。
セルフチェックは生理の終わり頃がおすすめです。

40 歳を過ぎると
乳がんになりやすい。[※]

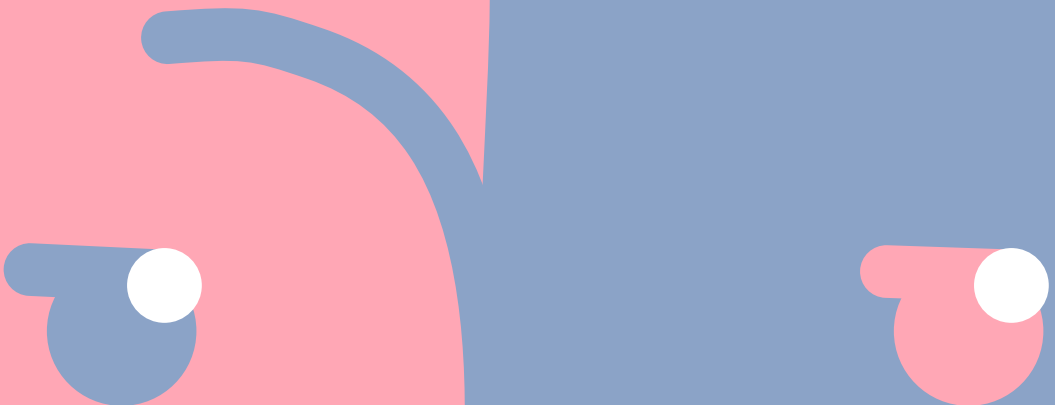
40 歳より前でも
ならないわけじゃない。



40 歳以上は、できれば 1 年に 1 度の定期検診を。
20 歳以上はみんな、月に 1 度のセルフチェックを。
世代ごとに確実に守ってほしい習慣です。
(もちろん 40 歳未満も、可能な限り定期検診へ。)



※ 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より



知ることと
知らないままにいること、
怖いのはどちらだろう。

乳腺がある以上、誰もが乳がんにかかる可能性があり、
一刻も早く発見して治療することだけが最善です。
知ることを怖がらず、セルフチェックや定期検診を。



女性ホルモンが多い状態って、
何となく良いイメージだった。

女性ホルモンであるエストロゲンの長期間の分泌は
乳がんの発症リスクを上げるといわれています。
例えば、初潮の年齢が早いこと、閉経の年齢が遅いこと、
出産経験がないこと、初産年齢が30歳以上であること
などの要因で発症リスクが高まる可能性があるのです。

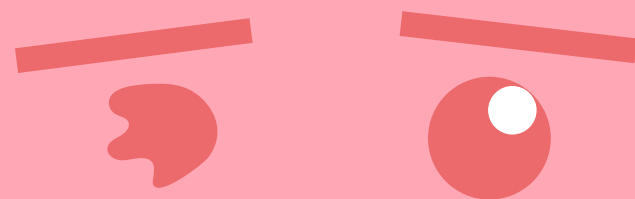


乳がんの中には 遺伝性のものもあり、
家系内の乳がん罹患情報は、
自身のリスクチェックの手がかりとなるので
正しく把握しておきましょう。

ほとんど会わない親戚の乳がんを、
知らないままの人は多いと思う。

乳がんセルフチェックに最適なのはバスタイム。
せっけんを泡立てて、すべりを良くしてから
上から下、外から内、全体をぐるりと
左右それぞれの胸をしっかりとチェックしましょう。

服の上から
軽く触るくらいで、
チェックした気にな
っていた。



見つけたくないものを
見つけようとするって、
難しい。

つい恐る恐るになってしまう気持ちもありますが、
指の腹で圧迫しながらしこりを探るのが、
推奨される乳がんセルフチェックの方法です。

ワキと
呼びそうな所にも
乳がんはできる。

「乳腺」の範囲が、実は想像しているよりも
広いということを知っておいてほしいです。
「ここは胸じゃないから」と見過ごさないよう、
意識的に乳がんセルフチェックを行いましょう。



ある日いきなり
乳がんが出現する。
そんな想像をしていた。

乳がんのしこりは少しずつ大きくなります。
毎日見ている自分にしか気づけない異変もあるので、
自分が自分の主治医になったつもりでチェックし、
医師にもしっかりとその症状を伝えてください。



忘れっぽいから、
忘れにくいことも
始めてみた。

定期的な検診、月に1度のセルフチェックに加え、
より忘れにくい習慣として毎日のバストの手洗いもおすすめです。
ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を心がけ、
小さな変化にも気づけるようにしておきましょう。

誰だって、
「しこり」になる前に
気づきたい。

「マンモグラフィ」は、まだしこりになっていない
石灰化したカルシウムの沈着を確認できるため、
極めて早期の乳がんを発見することが可能です。



触ったことのないものを探すのは確かに難しいですが、
しこりの大きさ・硬さ・形状は、発生した場所や
乳房の状態などによって異なるので「こういうもの」
と断定はできません。少しの違和感でも専門医療機関へ。

「しこり」と初対面でも
それが「しこり」って
分かるんだろうか。



「しこり」さえなければ
大丈夫だと思っていた。

しこり以外にも、痛み、皮膚のただれやびらん、
えくぼやへこみ、乳頭からの分泌物などに注意しながら
乳がんセルフチェックを行いましょう。

洗濯前のブラジャーが、 警鐘を鳴らしていた。

お風呂に入る前、脱いだ下着をチェックするのも
乳がんセルフチェックのひとつとして有効です。
左右の片方だけにシミが付着しているような場合は
乳頭からの分泌物が疑われますので、専門医療機関へ。



「マンモグラフィが怖い」
と相談してみた。

痛みを伴うマンモグラフィのイメージから
乳がん検診を避けている方は、
「超音波（エコー）検査」という選択肢もあるので、
まずは検査方法について医師に相談してみましょう。

自分では見えない
乳腺の個性が
検査方法を決めた。

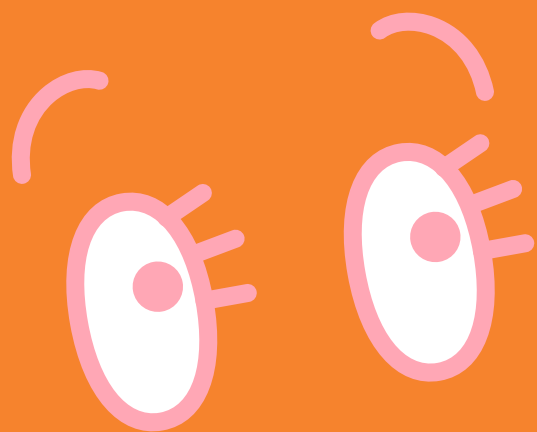
マンモグラフィと超音波（エコー）検査は、
妊娠・授乳・年齢・個人差による「乳腺の濃度」や
自覚症状をふまえて、選択や併用が可能です。

妊娠してるから
検査はムリなんて、
言い訳だった。

妊娠期であっても症状のある方は専門医療機関へ。
適切な遮蔽を施したマンモグラフィは
妊娠中の検査として安全に施行でき、効果的です。

今月のセルフチェックは、
今月分の安心にしか
ならないから。

月に1回のセルフチェックや定期的な検診で異常が
見つからなかったとしても、この先まで乳がんにならない
保証はありません。習慣として継続することが大切です。

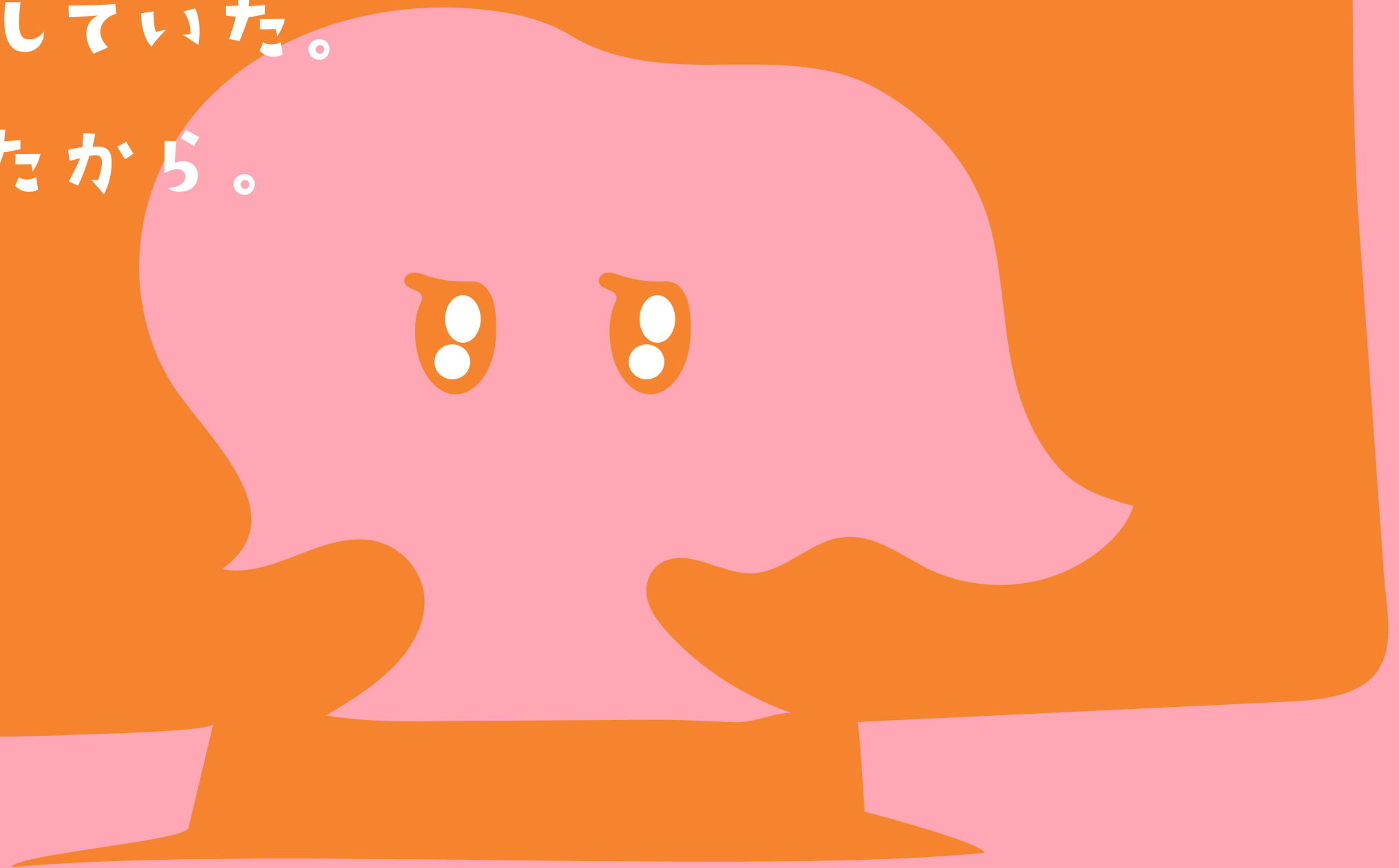


調べるのが怖いのは、
乳がんと診断された先の
人生が分からないから。

乳がんの治療は驚くほど進歩しており、何万という
乳がん患者それぞれが自分らしい治療法を選択し、
暮らしとの両立を目指しています。
「罹患＝人生の終わり」ではないことを理解して、
早めの発見・治療のために行動しましょう。

自分は大丈夫と
「安心できる情報」
ばかり探していた。
不安だったから。

誤った情報で乳がんの発見や治療を遅らせてしまうのは、
進行のリスクを高めてしまいます。不安なときほど、
専門家が監修しているウェブサイトをご確認ください。



「どうして私が？」
という問いに、
納得できる答えなんて
あるわけない。

現実を受け止めるには時間がかかるかもしれませんが、
乳がんは決して珍しい病気ではありません。
乳がんが見つかったら「私にもその時が来た」と
冷静に受け止め、速やかに治療へとお進みください。



「気のせい」という
事実をくれたのが、
検査だった。



「液体が分泌されていたけど、
赤くはないし…」
「しこりがあるけど、痛みはないし…」

「気のせい」と思いたい症状をきっかけに、
乳がんの診断が出ることもあるので必ず受診を。
本当にただの「気のせい」なら安心できますから。

バズっていただけで信じた。
命にかかわる話だったのに。



インターネットの情報は非常に混沌としています。
乳がんに関しても民間療法や個人の体験談に基づく情報と、
専門家による情報発信が同列で挙がってきます。
責任を持って作られているウェブサイトを確認しましょう。



BREAST CANCER CHECK!