



最近はずっかり身近になった「がん」という病

医療の進歩もめざましく、早期発見・早期治療によっては「治りうる病気」になってきました

だからこそ、ご自分の身体の異常や変化にしっかり向き合い、早期に対応する事が何よりも大切なんです

あなたには、どれだけ「大切な人」がいますか？

一度きりの人生

大切な人たちと少しでも一緒に過ごすために、自分に何ができるのか…一緒に考えてみませんか？

ウィメンズヘルス^{ラボ}labができること

乳がん・子宮頸がんについて基礎知識を学び、検診の受診の大切さを伝える講座を行います。
希望があれば、患者さんの体験談を聞くこともできます。

- 1 乳がん・子宮がんの基礎知識の説明
- 2 乳がん体験者のお話
～乳がんを経験しての自己検診と検診の大切さとメッセージ～
- 3 乳がん模型を使用した自己検診方法説明と
がん検診のススメ
- 4 予防のための生活習慣のススメ

出前出張講座いたします。

※受講される方の年齢によって内容を変更いたします。

※講座の形式・会場・聴講希望の人数も、お気軽にご相談ください。

※企業や職員向けの講座も承ります。

助産師、看護師、
がん当事者の
有志メンバーが
立ち上げました！

【お問い合わせ・お申し込み】ウィメンズヘルス^{ラボ}lab

☎ 090(2660)5112 (代表 平澤/留守電の際は折り返し連絡します)

メール womenshelth.lab@gmail.com (一週間以内をめぐにご返信いたします)

右記、乳房健康研究会ホームページ内に「検診設備の整った施設リスト」として
検診の要件となる医師・技師・装置の揃った施設を紹介しています。

<http://www.breastcare.jp>

このパンフレットは「長岡市市民活動推進事業補助金」を活用して制作しています。

私たちのカラダを

まずは「知る」ことから始めませんか

女性が自分の健康に関心を持って

積極的に病気の予防と早期発見を行い

笑顔で楽しい人生を送れるようサポートしていきます。

世界規模の
乳がん啓発シンボル
ピンクリボン

子宮頸がん領域での
普及・啓発活動のシンボル
ティール&ホワイトリボン



ウィメンズヘルス^{ラボ}lab

乳がん

「乳腺」にできる悪性腫瘍。
 身体の表面に近いところに発生するため
 自分で観察したりふれたりすることによって
 早期発見できる可能性が高いがんです。

Q 自覚症状はありますか？

A 乳がんは、体調が悪い、食欲が落ちるなどの初期症状がほとんどないため、放置しておくとう身にがんが広がっていきます。

Q 2人に1人ががんになる時代と言われていますが…

A 日本女性の11人に1人が乳がん。30～64歳のがん死亡のトップ。年間9万人が乳がんの診断を受け、1万人以上が亡くなっています。

Q どうすれば予防できますか？

A 乳がんの予防法はありません。早期発見・治療が最善の対策法。ごく早期ならばほぼ95%、しこりが小さいうちに見つけて治療すれば90%近くが治ります。

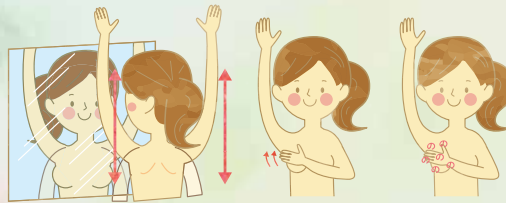
Q 発見のためにはどのような検査がありますか？

A 早期発見のため自己触診(下図)やマンモグラフィ、乳房超音波検査などの検診を定期的に行いましょう。

毎月同じ日に習慣に♪

生理が始まって1週間後、乳房の張りや痛みがなくなった柔らかい状態の時に自分でチェックしてみましょう。閉経後の方は毎月1回、セルフチェック日を決めて行いましょう。乳房の変化を確認するため、チェック結果をノートなどに書きとめておくとう良いでしょう。

腕を高く上げたり、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また両腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。



1 鏡の前で



2 入浴時に

10円玉大の「の」字を書くように脇の下から乳首まで丁寧に

3 あおむけに寝て

4 乳房や乳首をしぼって分泌物を確認

Message

乳がん当事者からのメッセージ



ふと、眠りにつこうと何気なく胸に手があたり、ハッと！ビー玉のようなしこりが！この時ものすごい胸騒ぎ。翌日すぐさま受診。検査後、乳がんの診断で乳房全摘手術。今でも再発の不安や薬の副作用と闘っています。乳がん検診は受けていたのですが、自分でしこりに気づいたことでセルフチェックの大切さを実感しました。

50歳代で乳がんの診断。私の母も乳がんだったため、自分の娘も家系的に乳がんになるのではと心配しています。娘には若いうちから、検診とセルフチェックをすすめたい。



子宮頸がん

20～30代に増加している
 子宮の入り口部分の子宮頸部にできるがん。
 そして唯一予防ができるがんです。
 20歳から公費検診があります。

Q 自覚症状はありますか？

A 初期の子宮がんはほとんど自覚症状がありません。進行すると不正出血や下腹部や腰が痛みます。20～30代女性に増えています。

Q 妊娠や出産にどう影響しますか？

A 20～30代の若い女性が多く、100人に1人がなると言われています。毎年1万人近くがかり、約3千人が亡くなっています。
(厚生労働省 子宮頸がん 予防ワクチンQ&Aより)

Q 発症の原因は何ですか？

A 子宮頸がんの原因 HPV (ヒトパピローマウイルス) は性交渉によって感染します。通常自然に排除されますが人によってウイルスが残ってしまいがんになる可能性があります。

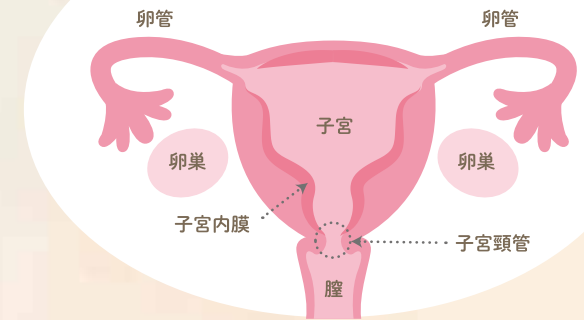
Q 発見のためにはどのような検査がありますか？

A 定期的な検診(2年に1度)を受けましょう。がん細胞の有無だけでなくがんになりそうな細胞があるのかどうか分かります。

Q 子宮頸がん予防ワクチンについて教えてください

A 子宮頸がんは性交渉前の子宮頸がん予防ワクチンで HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染を防ぐことができ、世界保健機関(WHO)でも推奨されています。

子宮頸部ってどこ？



Message

子宮頸がん当事者からのメッセージ



23歳の時、不正出血や腹痛があったのに、仕事が忙しいと検診や受診を後回しにしていました。症状がひどくなり、ようやく婦人科へ。そこで子宮頸がんと言われ、子宮全摘手術。今更ながらに、検診を受けておけば良かった、症状があった時にすぐに受診していればと悔やんでいます。

35歳で妊娠の時の検査で子宮頸がんが見つかり、母体の健康のためにと出産を断念。この若さでガンになるわけがないと思っていたことが悔やまれます。若いからガンにならないなんて思わないで!! 検診は20代から受けるべきです。

