

活動報告

『乳がん予防 春の街頭キャンペーン』



5月14日(日)、佐賀・武雄で「乳がん予防」を呼びかけました。青空のもと、がん予防推進員、がん患者会、市町・関係機関の皆様のご協力、たくさんの方々にがん予防の意識を高めることができました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



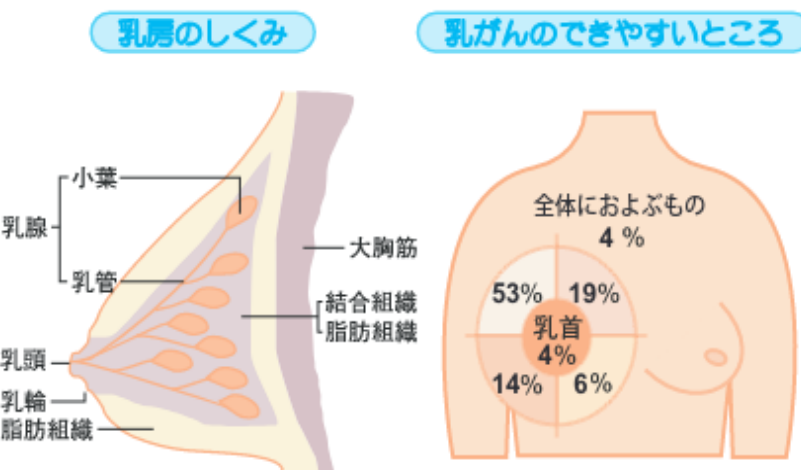
ここ大事!

もっと知りたい乳がん -あなたを守る検診のすすめ-

今回は、公益財団法人日本対がん協会の「もっと知りたい乳がん-あなたを守る検診のすすめ-」(2020年2月発行)の内容をご紹介します。詳しい内容は、<https://www.jcancer.jp/wp-content/uploads/nyu-gan2020.pdf> または、右のQRコードよりご覧になれます。



①乳がんはどんな病気?
乳がんは乳房にできる悪性腫瘍です。乳腺は、「小葉」と「乳管」からなっています。乳腺は乳頭から木の枝のように放射状に広がっており、その先に小葉と呼ばれる母乳を作るところがあります。母乳を乳頭まで運ぶのが乳管です。
乳がんの多くは、この乳管から発生します。
乳房の変化に気付かず放置していると、がん細胞が増殖して乳腺の外にまで広がり、リンパや血液の流れによって、肺や肝臓、骨など乳房から離れた臓器にまで及びます。



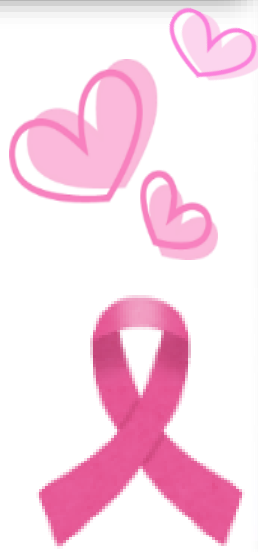
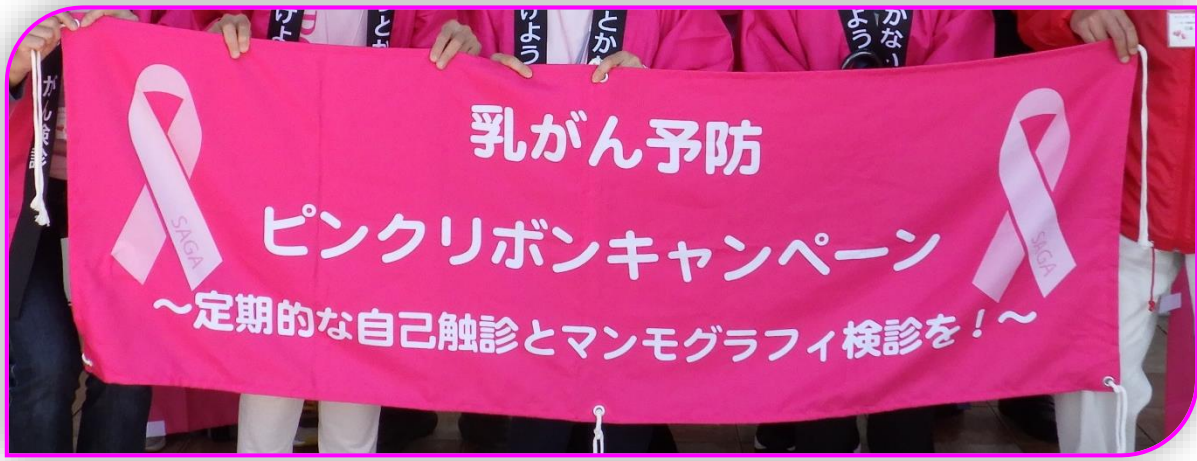
乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上です。日頃から関心を持つことが大切です。

②毎年9万人がかかっています
日本では、乳がんにかかる女性が年々増えており、今では年間約9万人の女性がかかると推定されています。
また、亡くなる方も、ここ50年間で7倍にも増えています。
2019年には1万4803人の方が亡くなりました。
40歳前後を境に、乳がんで亡くなる方が増え始め30歳から69歳では、乳がんが死亡原因の第1位となっています。
近年では50代後半、60代前半に乳がんを発生する方が増えてきています。また若い年代の乳がんにかかる率も年々上昇しています。20代でかかる方は少ないとはいえ、若いときから関心をもつことが大切です。

③乳がんにかかりやすい人
まず、乳がんの家族歴のある人が挙げられます。乳がんは遺伝する病気ではありませんが、乳がんに関連する遺伝子を持つ人はかかりやすくなります。
次に、乳がんが発生したり、大きくなることに、女性ホルモンであるエストロゲンが関係しています。エストロゲンは月経の終わり頃から排卵前にかけて多く分泌されます。エストロゲンにさらされる期間が長い人ほどかかりやすくなります。
チェックポイント
1 家族(祖母、母、姉妹)内で乳がんにかかった人がいる
2 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
3 初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない

④乳がんの予防
乳がんにならない生活方法は残念ながらありません。しかし肺がん、大腸がんなど他のがんが食生活の欧米化によってかかる割合が増えているのと同様、乳がんも食生活の変化により、その危険が増すといえます。
危険因子
喫煙・カロリーオーバー・糖尿病
チェックポイント
1 閉経後の肥満
2 長期間(10年以上)のホルモン補充療法(更年期障害の治療)を受けている

Table with cancer statistics: 出典: 国立がん研究センターがん情報サービス(最新がん統計). Includes a bar chart showing breast cancer cases in 2005 (50,695) and 2019 (97,142), and a table of 2021 cancer deaths by site.



乳がん予防ピンクリボンキャンペーンフォト

2023.5.14

