ろうさい病院便り

第72号

令和8年10月1日号広報ちはら台へ掲載しました

10月はピンクリボン月間です

千葉ろうさい病院
乳がん看護認定看護師　山本　美雪

皆さんは「ピンクリボン運動」をご存じでしょうか？ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを広く伝え、患者さんへの支援と連帯を示す世界的なシンボルです。毎年10月は「ピンクリボン月間」とされ、日本各地で啓発活動やイベントが行われています。乳がんは日本人女性がかかるがんの中でも上位にあり、9人に1人が罹患するといわれています。30歳代から増え始め、40歳代後半と60歳代後半に発症のピークがあります。子育てや仕事、親の介護などで忙しい世代に多いことから、自分の健康管理が後回しになりがちです。そこで大切なのが「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」です。特別な知識や技術は必要ありません。入浴や着替えの際に乳房の状態を見たり触れたりして、普段との違いがないか確認することが早期発見につながります。乳がんは早期に発見し適切な治療を受けることで、治癒が期待できる病気です。このピンクリボン月間をきっかけに、自分自身の健康と向き合い、毎月セルフチェックを行う習慣を始めてみませんか。大切なあなたの健康を守るために、まずは乳房を意識することから始めましょう。

ブレスト・アウェアネスの４つのポイント

①日頃から自分の乳房の状態を知る
②入浴や着替えの際に、見て・触れて変化がないか確認する
③しこりや皮膚のくぼみ、乳頭からの分泌物など気になる変化があれば早めに受診する
④40歳を過ぎたら自治体などが実施する乳がん検診を定期的に受診する