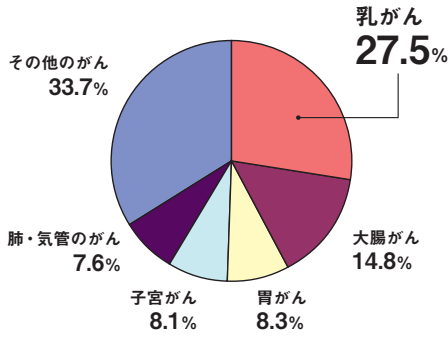


## 女性の悪性新生物患者数の割合



※出典：厚生労働省 患者調査(2014年) 総患者数、性・年齢階級×傷病中分類別  
 ※大腸がんには結腸、直腸S状結腸移行部および直腸の悪性新生物をまとめています。  
 ※子宮がんには子宮頸部・子宮体部等の悪性新生物をまとめています。

現在、女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれており、女性のがん患者の中で最も多いのも乳がんです。乳がんの発症は20代や30代から増え始め、40代後半から50代前半でピークを迎えます。

コ  
ー  
プ  
ラ  
ス  
+

# 自分と、大切な家族のために 知っておきたい 「乳がん」のこと

日本の女性の  
11人に1人が乳がん

乳がんは  
自分で発見できる  
数少ないがんの一つ

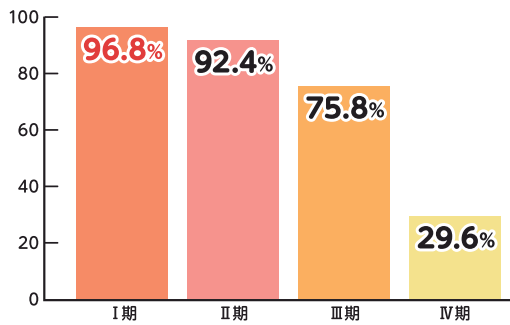
乳がんは早い段階で発見し、適切に治療すれば、命をおびやかされる可能性は低くなります。そのためにもまず大切なのが**セルフチェック**。乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。実際に乳がん患者の半数以上は自分で発見しているといわれています。

また、乳がんがごく小さい場合や、がんが進行してもしこりとして現れない場合もあるため、早期発見のためには**セルフチェックと併せて乳がん検診も重要**になります。40歳以上の女性に対して2年に1回の乳がん検診が推奨されていますので、受診されることをおすすめします。

乳がんは、女性がかかるがんの中で最も多く、患者数も年々増加しています。乳がんは早期発見と早期治療が大切ですが、発見のための10月は**ピンクリボン月間**。この機会に、乳がんについて考えてみませんか？

## 乳がんの5年生存率 (5年実測生存率)

乳がんと診断されてから5年後に生存している割合をあらわしています。I期～IV期は、I期から順にがんが進行していく度合いを示したものです。グラフからも早期発見が大切であることが分かります。



※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'14」

※参考：国立がん研究センターがん情報サービス、一般社団法人日本乳癌学会ホームページ

## 講演会やセミナーの開催

各地域や店舗で講演会やセミナーなどを開催し、乳がん啓発や乳がん触診体験を行っています。

セミナーに参加した組合員からは「乳がん触診キットに触り、しこりの硬さを知ることができて良かった」「セルフチェックの大切さが分かりました。早速実践します」といった感想が寄せられました。



コープながので行われた乳がんセミナーの様子  
 (講師はコープデリ保険センター職員)



乳がん触診体験の様子

※事業所により取り組み内容は異なります。  
**取り組んでいます**  
**コープはピンクリボン運動に**

## ピンクリボンって？

ピンクリボンは、乳がんの撲滅、検診の早期受診を啓発・促進するために行われる世界共通のキャンペーン・シンボルマークです。

ピンクリボン運動は、アメリカの乳がんで亡くなられた女性の家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったりボンからスタートしたといわれています。

コープでは、組合員が安心して暮らせることを願って**乳がん啓発運動に取り組んでいます**。

# 乳がんの早期発見のために、月に一度のセルフチェックを!

40歳になつたら必ず乳がん検診を

## Check 1

### 毎月1回、生理後にチェック!

自己検診は月に1度でOK。生理後4~5日がメド。生理不順・閉経後の方は、毎月覚えやすい日を決めて。

## Check 2

### 見て触ってチェック!

- ①視診：明るいところで乳房を見て、以前との違いをチェック。
- ②触診：実際に胸を触って確かめる。

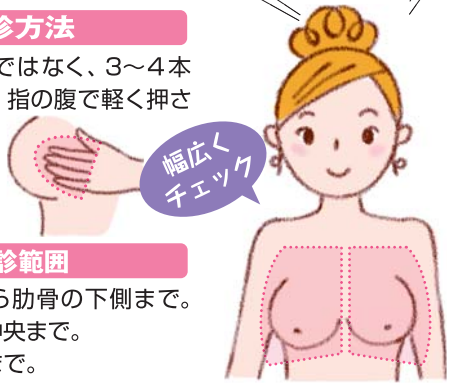
定期的に、見て触ってセルフチェック!!

#### 触診方法

指でつまむのではなく、3~4本の指をそろえ、指の腹で軽く押さえながら、ゆっくり静かに動かす。

#### 触診範囲

上下→鎖骨から肋骨の下側まで。  
内側→肋骨の中央まで。  
外側→脇の下まで。



## Check 3

### 鏡で形をチェック!

まず両腕をおろしてリラックス。正面・側面・斜めを映したり、両腕を上げたり下げたり。さまざまなポーズで乳房の形をチェック。

いろんなポーズとアングルで



以前は気づかなかったことはないですか?

- 左右の乳房の形や大きさに変化はないか?
- 乳頭に「へこみ」はないか?
- 乳房の表面に「くぼみ」や「ひきつれ」はないか?



## Check 4

### お風呂でチェック!

乳房に石鹸を塗って、反対側の手で少し押さえ気味に「の」の字を描くように触ってチェック。腕の付け根から乳房の周囲もチェック。

腕をあげて「の」の字をかくように

- 小さくてかたい、「しこり」はないか?
- わきの下に硬いグリグリしたものはないか?
- 乳頭から異常な分泌物はないか?
- 皮膚にえくぼ、くぼみがないか? 皮膚がみかんの皮のように赤く腫れて、毛穴がへこんでないか?

石鹸をつけると滑りやすい



監修●独立行政法人国立病院機構 東名古屋病院 院長 今井 常夫 (医学博士)

少しでも変だと感じたら、すぐに乳腺外科等の専門医の診断を受けましょう。

※出典：日本コープ共済生活協同組合連合会発行「2つ折り乳がんセルフチェックカード」(株式会社東海共同印刷 制作)

月に一度のセルフチェック



定期的な乳がん検診  
(乳房エコー・マンモグラフィーなど)  
※年齢によって受診しましょう

#### コープ化粧品を通じた寄付

コープ化粧品1品購入につき、1円を認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)へ寄付し、乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます。



日本乳がんピンクリボン運動

※キャンペーン期間は2017年10月1日~11月20日を予定しています。



対象商品の一例

#### CO・OP共済の呼びかけ

もしものときの備えとして、CO・OP共済を呼びかけています。女性がかかりやすい病気の入院やがん治療をサポートする保障も用意しています。

詳しくは、宅配・店舗の職員にお声かけいただくか、CO・OP共済のホームページをご覧ください。▶詳しくはこちら [コープピンクリボン](#) 検索

※「たすけあい」と「あいぶらさ」はCO・OP共済の保障商品の一つです。

たすけあい

あいぶらさ

生命保障300万円  
+ 新がん特約100万円

#### 乳がん啓発のチラシを配布

組合員の皆さんに乳がん啓発のチラシを配布しています。希望される方にセルフチェック方法の小冊子をお渡ししたり、宅配の職員がピンクリボンなどを付け、乳がん啓発に取り組んでいる事業所もあります。

チラシイメージは、コープみらい、10月16日週に宅配でお届けするカタログと一緒に配布予定のものです。

