

未来の自分を守る第一歩

— 乳がんのこと、知っていますか？ —



乳がんは「自分とはまだ関係ない」と思っていませんか？

実は、20代・30代の女性にも発症することがある病気です。

乳がんについての基礎知識と、今からできるセルフケアについてご紹介します。



乳がんとは

(看護学部 石澤 凜)

女性に最も多いがん

日本人女性の**9人に1人**が生涯のうちに乳がんにかかるといわれています。

30代後半から増えはじめ、40歳以降に多い病気ですが、20代や30代で発症する人もいます。

他のがんに比べて若い年代でも発症する特徴があるため、私たちにとって身近な病気です。

早く見つければ治せる！

乳がんは**早期に発見し、適切に治療すれば“治せる病気”**です。

乳がんにかかる人は多いものの、その一方で治療を受けて克服している人もたくさんいます。

👉 乳がんは怖いだけの病気ではなく、**早く見つければ治せる病気**なのです。

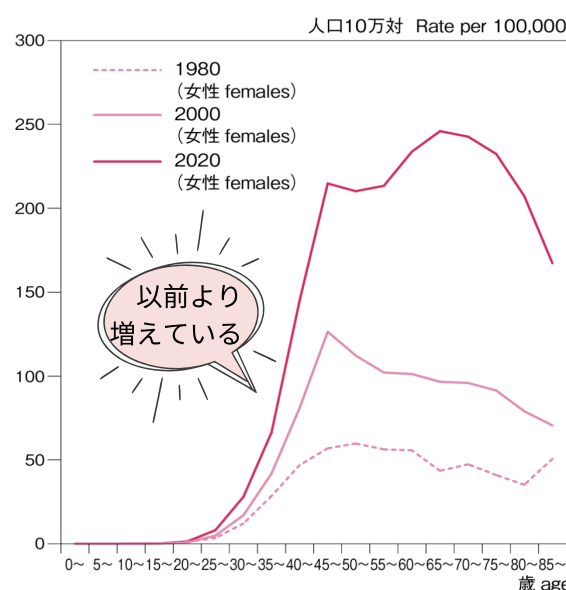


図 乳がんの年齢階級別罹患率推移
(出典：がんの統計2025)

乳がんのリスクって

(看護学部 伊藤 燈)

乳がんの原因はひとつではなく、いくつかの要因が重なって起こると考えられています。「遺伝」「女性ホルモン」「生活習慣」の3つの要因があり、次のように分けられます。

遺伝・女性ホルモンの影響

→ 自分では避けられないこと

- 年齢
- 家族に乳がんや卵巣がんになった人がいる
- 女性ホルモンの影響（初潮が早い、出産や授乳の経験がないなど）

生活習慣の影響

→ 自分で改善できること

- 多量の飲酒や喫煙
- 運動不足や肥満



遺伝が原因で乳がんを発症するのは全体の5~10%。それ以外の多くは、その他の要因によると考えられています。

遺伝やホルモンの影響は避けられませんが、**生活習慣は改善してリスクを減らせます。**

👉 「原因を知っておくこと」は、**未来の自分を守る第一歩**になるのです。

今からできる予防習慣

(看護学部 舘山 美音)

乳がんを完全に防ぐことはできませんが、**リスクを減らすこと**はできます。

食事：1日3食をバランスよく。野菜・果物は両手いっぱい1日350gが目安。

海藻・きのこ・大豆製品を積極的に。脂肪の多い肉は食べすぎない。

運動：速歩きやジョギングなど週150分以上。体重を定期的にチェックし、体脂肪の増加を防ぐ。

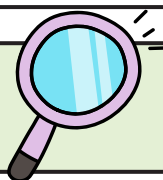
飲酒：お酒は控えめに。飲む場合はビール中びん1本程度まで。

喫煙：タバコは吸わないことが最大の予防。

👉 小さな**生活習慣の積み重ね**が、乳がんだけでなく将来の健康全般につながります。



セルフチェックのすすめ

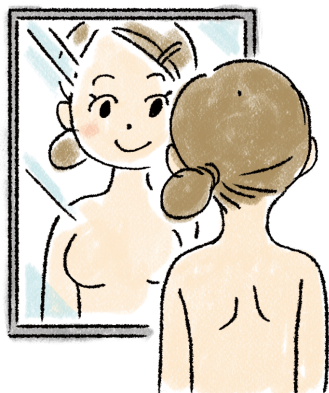


乳がんは「**自分で気づけるチャンスのある数少ないがん**」といわれています。

月に1回、生理が終わったあとにセルフチェックをしてみましょう。

チェックの方法

①鏡で見る：形やくぼみ、ひきつれがないか



②手で触る：指の腹で乳房をぐるっと触り、しこりがないか



③乳首をチェック：分泌物やただれがないか



👉 「少しでも気になるな」と思ったら、早めに医療機関に相談することが安心につながります。

検診も大切！



40歳になったら、2年に1回マンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう。

若い世代は、セルフチェックを続け、気になる変化があれば「乳腺外科」で相談しましょう。

検診などの詳しい情報は、以下の機関の公式サイトから確認できます。

- 日本対がん協会「がん予防・検診の推進」
<https://www.jcancer.jp/>
- 厚生労働省「がん検診」
<https://www.mhlw.go.jp/>

乳がんは、誰にとっても他人事ではありません。

あなた自身のために、そして大切な人のために、月に一度のセルフチェックから始めてみませんか？

10月はピンクリボン月間!

和洋女子大学ではライトアップイベントや乳がんセルフチェック体験会も行っています。

ぜひ参加してみてください。

**セルフチェック体験会：10/15(水)12:10～12:50
東館エントランス**