

知ろう、胸の内

Pink Ribbon Campaign

乳がんは増えています。でもセルフチェックや検診による早期発見、適切な治療によって「治るがん」ともいえます。乳がん経験者の皆さんの胸の内にある想いを聞き、今日は自分や家族の胸のこと、考えてみませんか。

病歴その他: ○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○

コメントコメント
コメントコメント
コメントコメントコ
メントコメント

病歴その他: ○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○

コメントコメント
コメントコメント
コメントコメントコ
メントコメント

病歴その他: ○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○

コメントコメントコメントコメント
コメントコメントコメントコメント

1面イメージ

詳しいお話は2ページ目以降、またはチイコミで!

紙面中の  は
ピンクリボン運動
応援のマークです

ピンクリボンとは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。ピンクリボン運動応援号では、広告内にこのマークを使用することができます。地域密着の草の根活動を、是非一緒に推進してください。皆様の温かいご支援を何卒よろしくお願いいたします。

【予定記事内容】

- ・3名の経験者インタビュー（社会・家族・仕事について）
- ・乳がん基本のキ
- ・最新情報トピックス（最新の検診、若天性乳がんなど）
- ・検診ホリデー

(ちいき新聞が提唱する、仕事や家事を休んで検診に行く日をつくるアクションのこと)

- ・乳がんとお金について（公的助成など）
- ・乳がんになった時の働き方 etc…

▼毎年大きな反響を呼ぶ経験者のインタビュー記事（画像はイメージです）



キャブションキャブションキャブションキャブションキャブション

サーフィンが乳がんと闘う勇気をくれた

RICOさんの場合

昨年の12月に乳がんが発覚し、今年1月に温存手術を行ったという〇〇〇〇さん。何よりも大切なのは「早期発見」と力を込めて話す〇〇さんに、お話を聞きました。

[illegible]

2013年に1期の乳がん告知を受け、2014年1月に乳房温存手術を行う。現在は、ホルモン治療を行いながら、家事と仕事をこなす。乳がん体験者を対象としたイベントにも積極的に参加している。

紙面イメージ

Q&A

Q.乳がんかもしれないと思ったら、どの科を受診するべき？ 内科それとも婦人科？

A.外科が乳腺外科で詳しく検査しましょう。
セルフチェックなどの自己検診や健康診断で「疑いあり」や「要精査」となったら、外科もしくは乳腺外科へ。しこり＝乳がんとは限らないので、きちんと検査してもらうのが大切です。

Q.家族に乳がん患者がいる場合、自分自身が乳がんにかかる確率は上がるのでしょうか？

A.リスクは約2倍。遺伝性の乳がんもあります。
母親や姉妹に乳がん患者がいる場合、本人のリスクは約2倍といわれています。また遺伝子変異による「遺伝性乳がん」(全乳がんの5～10%)もあります。リスクが高い人は定期的な受診を心掛けましょう。

Q.乳がんは早期発見、早期治療が有効なのはなぜですか？ 発見が早いほど生存率は高いのでしょうか？

A.早期であればあるほど、生存率は上がります。
乳がんは比較的成長スピードの遅いがんです。早く見つければそれだけ早く治療を受けられます。あくまで目安ですが、早期乳がんなら5年生存率が98%、10年生存率でも90%以上といわれています。

Q.乳がんの発症率が高い年代は？

A.35歳を境に増えますが若い人も注意は必要です。
がん研究開発財団の「がんの統計'15」によると、新たに乳がんが診断された人のうち1.8%が25～34歳ですが、35～44歳だと13.3%、45～54歳だと21.5%、55～64歳だと26.8%、65歳以上は36.6%と35歳からグンと増えます。ただ最近では20代も増加傾向にあるので油断は禁物です。

あおむけになって

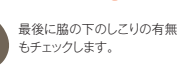


胸を上げ、乳房の内側から胸の中央部に向かって指の腹を滑らせ、調べます。

同様に、乳房の外側から中央に向かって調べます。



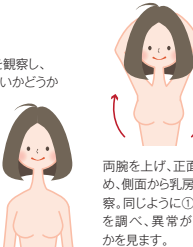
最後に脇の下のしこりの有無もチェックします。



鏡の前で

自然な状態で乳房を観察し、次のような異常がないかどうか調べます。

- ①左右の乳房の形や大きさの変化
- ②乳房の皮膚のへこみやひきつれ
- ③乳首のへこみ、ただれ



両腕を上げ、正面、斜め、側面から乳房を観察。同じように①～③を調べ、異常がないかを見ます。

セルフチェックの時期は、しこりを発見しやすい生理の1週間後くらいがベスト。閉経後の人は日にちを決めて行うといでしょう。※セルフチェックのときは指先で乳房をつまむのではなく、指の腹を使うこと。

素朴な疑問やセルフチェックの方法を解説

乳がん 基本の半

自分自身の体と向き合うことが、早期発見の第一歩。基本的な知識を身に付け、セルフチェック方法も知っておくと安心です。

監修：〇〇〇 乳腺外科 〇〇〇

今すぐできる！セルフチェック

乳がんは自分で発見できる病気。月1回を目安にセルフチェックを行いましょう。

お風呂場

指先にせっけんなどを付け、指の腹を渦巻きを描くように滑らせ、しこりがないかを調べます。



乳首の先をつまみ、血の混じった分泌液が出ないか調べます。

ピンクリボン運動応援号 協賛広告募集 10/13号

地域新聞社は、「女性がメイン読者の地域密着フリーペーパーだからこそ、乳がん検診の大切さを広めることができる」という思いで、2010 年よりピンクリボン運動応援号の発行と検診イベントを行っています。この活動を継続していくために、ピンクリボン運動の趣旨にご賛同のうえ、ご協賛いただける企業様を募集しております。

協賛広告枠サイズ 2段 1/4 サイズ～ (上限はありません)



ちいきグループは、ピンクリボン運動を応援します。

〇〇・〇〇・〇〇・〇〇の事なら

ちいきグループ ちいきコーポレーション株式会社

本社：東京都〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

TEL.00-0000-0000 FAX.00-0000-0000

ちいきコーポレーション 検索

62mm

67mm

【ご掲載スケジュール】

●お申し込み締切

9/28 (木)

●原稿完成日

10/4 (水)



ご協力よろしくお願いします

ちいきくん

枠数には限りがございます。お申し込みはお早めに！

(株)地域新聞社 松戸支社

047-309-2828

〒270-0034 千葉県松戸市新松戸2-9 トレノ新松戸1F

FAX 047-309-2825 http://www.chiikinews.co.jp



この街の健康を応援します

CHIKI 労務士事務所では、人間尊重・公正・適切・社会調和を旨とした人事制度のご提案等を通じて、人が真に働く喜びを感じられるような企業作りのお手伝いをしたいと考えております。



CHIKI 労務士事務所

TEL. 00-0000-0000

FAX. 00-0000-0000

Mail.〇〇@〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇.com



健康診断のことならお気軽にご相談下さい。

〇〇〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇〇-〇〇〇〇

〇〇〇〇-〇〇〇〇



ちいきグループは、ピンクリボン運動を応援します。

〇〇・〇〇・〇〇・〇〇の事なら

ちいきグループ ちいきコーポレーション株式会社

TEL.00-0000-0000 FAX.00-0000-0000

ちいきコーポレーション 検索

ピンクリボン運動へのご協賛 ありがとうございます

株式会社 地域新聞社

Pink Ribbon Campaign

明日に向かって地域とともに

～私たちはピンクリボン運動を応援します～

お客さまひとりひとりのライフプランに寄り添ってご提案します。預金やローン、保険まで、私たちにご相談ください。



〇〇〇〇銀行

〇〇〇〇銀行

〇〇〇〇銀行

〇〇〇〇銀行

〇〇〇〇銀行

〇〇〇〇銀行

Pink Ribbon Campaign

☎000-000-0000



何かご不明点等ありましたら、
お気軽にお問い合わせください。

〒270-0034 千葉県松戸市新松戸 2-9 トレノ新松戸1F

 **047-309-2828**

FAX.047-309-2825

<http://www.chiikinews.co.jp>

(株)地域新聞社 松戸支社