



MYヘルス・ブレティン（MYHB）は、明治安田厚生事業団の公益事業を発信する広報誌です。当事業団の健康調査事業の成果の中から、役立つテーマを選び、わかりやすくレビューしています。どうぞ皆さまの健康増進にお役立てください。

創刊号特集

働く女性のがん

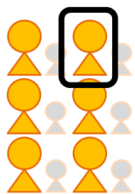
がんは早期発見により治療できるだけでなく、健康的なライフスタイルで予防できる病気です。今回は、働き盛りの女性のがんについて最新情報をお届けします。

知る!

DATA FILE



日本人女性の**2**人に
1人はがんにかかります。



がんにかかった人の
6人に1人は亡くなります。

	男性	女性
1位	胃	乳癌
2位	肺	大腸
3位	大腸	胃
4位	前立腺	肺
5位	肝臓	子宮

女性のがん罹患の1位は
乳がんです。

乳がんにかかる確率を高める要因のことを、「リスク要因」と呼びます。12歳以前に初潮をむかえること、35歳以降に出産すること、55歳以降に閉経すること、出産歴がないこと、人工乳で育てること、5年以上のホルモン補充療法（HRT）を受けることは、乳がんのリスクを高めます。

マンモグラフィや超音波（エコー）検査などの乳がん検診を受けることは、乳がんの早期発見、早期治療に有効とされています。

セルフチェック

乳がんの予防に有効なものは？

- 大量の飲酒や喫煙を控える
- イソフラボンなどのサプリメントを食べる
- 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を食べる
- 規則的な生活習慣をする
- 閉経後のスポーツや軽い運動をする
- 仕事や家庭でのストレスを解消する

答えをチェック!
(裏面へ)

何かと忙しい働き盛りの女性の皆さまに、気を付けていただきたいポイントをまとめました。

食生活

Foods

♡ 閉経後の**肥満**や**アルコール**の摂取は乳がんのリスクを高めることが知られています。肥満にならない程度の**牛乳・ヨーグルト**は健康上の問題はないと考えられています。

ライフスタイル

Lifestyle

♡ **喫煙**や他人の煙草の煙を吸う**受動喫煙**は乳がんのリスクを高めることが知られています。閉経後の女性では定期的な**運動**や**スポーツ**でリスクが低くなると考えられています。

更年期

Menopause

♡ **初経**が早かったり、女性ホルモン濃度が長期間にわたって高いと、乳がんのリスクが高くなると考えられています。
♡ 女性ホルモンを補充する治療（**ホルモン補充療法**）は乳がんのリスクを高めることがあります。

月に1回の自己検診と、年1回の乳がん検診でお元気にお過ごしください！

セルフチェックの答え

予防に有効なのは...

- 大量の飲酒や喫煙を控える
- イソフラボンなどのサプリメントを食べる
- 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を食べる
- 規則的な生活習慣をする
- 閉経後のスポーツや軽い運動をする
- 仕事や家庭でのストレスを解消する

出典：『患者さんのための乳がん診療ガイドライン』（日本乳癌学会）



増える乳がん



マンモグラフィ検診施設画像評価認定施設

明治安田新宿健診センター所長

日本乳癌学会乳腺専門医 内田 賢

日本人の2人に1人ががんに罹ると予測されています。

現在、男性では胃がん、女性では乳がんが罹患のトップを占めています。最近、ピロリ菌の除菌が胃がんの予防になることがわかってきました。しかし、乳がんでは有効な予防方法がありません。

あなたの命とお乳をまもるためにぜひマンモグラフィ検診を受けましょう。

より詳しい情報は

明治安田新宿健診センター

検索



乳腺専門医が常勤し、マンモグラフィ検診施設画像評価認定施設である人間ドック専門施設でのご受診がおすすめです。

♡ 明治安田新宿健診センターでは、2013年4月から2013年12月までに2,382件のマンモグラフィ検査を実施し、15件（0.63%）が精密検査が必要と診断されています。