あなたと、あなたの大切な人を、がんで失わないために…

ピンクリボンかながわ in 鎌倉 2017

日本人女性の 人に人が発症

10月7日(土) # 4 300円



場 大船観音寺

鎌倉市岡本1-5-3) IR大船駅 西口より徒歩5分

イベント

●講座(14:00~15:30)



テーマ

「乳がんから身を守る

~早期発見・早期治療の大切さ~」

定員 100名(当日参加/先着順)

総合司会 湘南記念病院 乳がんセンター長

- ピンクリボンかながわ代表 土井 卓子医師 ・湘南記念病院 乳がんセンター 長島 美貴医師/合田 杏子医師
- 鎌倉市市民健康課 保健師
- ・乳がん経験者の方
- ●各社ブース開設(13:00~16:30)
- ●ステージでの催し物(16:00~17:15)

 - ミニコンサート 東地 美佳さん(元宝塚歌劇団)フラダンス 鎌倉女子大学 フラダンス部 Liko Ka Lehua
 - 体操 P.A-style 代表 高橋 亜紀さん
 演奏 植木リトゥル・エコー・アンサンブル
- ●ライトアップ点灯式 (17:15~17:45)

上船観音ライトアッフ

10月6日(金)~9日(月)

18:00~20:00

※ライトアップ期間の17:00~20:00は拝観料が無料となります。



大船ルミネウィングでイベント同時開催

乳がんの早期発見、早期治療の大切さを広く理解して

いただき、一人でも多くの女性が健康で幸せな人生を

おくれるように願います。

●ピンクリボン啓発ブース

10月7日(土) 場所 3F正面入口前 「時間 10:00~17:00

●洋服下取り&買い替えキャンペーン

10月7日(土)·8日(日)

場所 4Fエンハーブ前 | 時間 10:00~17:00

※下取りした服はピンクリボンかながわに寄付され、換金された後、ピンクリボン運動に役立てられます。

主催:ピンクリボンかながわ、鎌倉市

神奈川中央ヤクルト販売株式会社、ビーグレン、こうレディースクリニック・江ノ島、KO CLINIC、グンゼ株式会社、明治安田生命保険相互会社 大船支社、株式会社ルミネ大船店 湘南モノレール株式会社、株式会社フィフティワン、株式会社ダスキン南関東地域本部、大塚製薬株式会社、株式会社日本生物製剤、株式会社クレコミックス

協力: 江ノ島電鉄株式会社、江ノ電エリアサービス株式会社、井上蒲鉾店、鎌倉女子大学、P.A-style

今は女性の**11人に1人**が乳がんになる時代といわれています。 乳がん検診を定期的におこない、早期発見すればほとんどが治ります。 また乳房の自己触診を毎月おこなうことも大切です。

入自己触診のタイミング

閉経前の方…月経終了後、1週間以内の乳房のもっとも柔らかい時期に行いましょう 閉経後の方…毎月一定の日を決めて行いましょう

入自己触診の方法

step まずは「触って」







- ① 横になり、一方の手を頭の後ろにおきます
- ② もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかく押さえるように触れます
- ③ 内側半分と外側半分にわけて矢印の方向に軽く 押しながら触ります (反対側も同様に)
- ④ そろえた指のどれかに他と異なった硬さのものが 触れないか探してください
- ⑤ しこりかな?と思ったら反対側の対称的な位置と 比べてみてください (しこりは指と肋骨の間に挟むとよくわかります)

step 2 次は「見て」





入浴時などに鏡の 前で両腕を上げたりして、 乳房に「ひきつれ」 「くぼみ」「変色」が ないか観察しま しょう。

step 最後に「しぼって」



乳首から異常な液が 出ないかよく観察し ましょう。

又乳がん検診 機

検診では、専門医による視触診の他に、マンモグラフィまたは、 超音波検査を加えて行うことが必要です。

●マンモグラフイ(乳房レントゲン検査)

レントゲン撮影によるこの検査方法は、乳がんの初期症状の1つである石灰化や腫瘤などを写し出します。また、マンモグラフィは過去の画像との比較もでき、乳腺とがんを白く写し出すために、乳腺の少ない50歳以上の女性に、より適した検査方法になりますが、40歳代の方でも有効性があると考えられます。

●超音波検査

超音波検査は、人間の耳には聞こえない音を臓器に当てて、その反射してくる様子を画像にあらわす方法です。マンモグラフィが苦手とする乳腺の発達した30歳代の女性や、妊娠中・授乳中の方に適した検査法です。また、マンモグラフィでは写し出しにくい小さな腫瘤にも有効です。

E>DURDORDO