

ピンクリボン活動みやざき実行委員会 啓発物品一覧

(令和6年4月版)

NO	名称	仕様	保有数
1	乳房自己触診モデル	片房、両房	3台(片房1台、両房2台)
2	のぼり旗	1800mm×600mm	11枚(新9枚、旧2枚)
3	のぼり旗の台座		2台
4	のぼり旗のポール		3本(3段式2本、2段式1本)
5	ミニのぼり	旗 300mm×100mm	9セット
6	バナー(大・小)	大 700mm×1000mm 小 485mm×880mm	各10枚以上あり
7	パネル	850mm×605mm	9枚
8	テーブルクロス	1800mm×1740mm	3枚(ピンク1枚、白2枚)
9	ウィンドブレーカー	サイズ:ユニセックス・フリー	17枚(ピンク4枚、白13枚)
10	Tシャツ	サイズ:ユニセックス (2S~XL)	23枚 2S:ピンク3枚 S:ピンク6枚、白1枚 M:ピンク7枚、白1枚 L:ピンク4枚 XL:白1枚



- 乳房触診モデル
- 貸し出しは、スタッフ配置可の場合のみ





- のぼり旗
- のぼり旗用のポール
- 台座

- 2セット貸出可



- ミニのぼり旗 (卓上タイプ)

- バナー



・ パネル

①

月に1度は乳がん自己触診

乳がんは、早期に発見し、早期に治療すれば、治癒を望むことができます。治療がはじまるころには、治療率がとても高いのが特徴です。また、早期発見によって見つかることも多いため、治療から回復し、元の生活に戻り、再発を予防することも可能です。月に1度は乳がんの自己触診を行いましょう。

乳がんとは

- 乳がんは、乳房の乳腺組織から発生し、成長してがんになります。
- 乳がんは、乳管から発生する乳管性乳がんと、乳腺組織から発生する乳腺性乳がんに分かれます。
- 乳がんは、早期に発見すれば、治療率がとても高いのが特徴です。
- 乳がんは、早期に発見すれば、元の生活に戻り、再発を予防することも可能です。

30歳代から増加する乳がん

- 乳がんは、30歳代から増加するがんの一つです。
- 乳がんは、早期に発見すれば、治療率がとても高いのが特徴です。
- 乳がんは、早期に発見すれば、元の生活に戻り、再発を予防することも可能です。

ピンクリボン活動みやざき

②

女性の健康について知っておきたいこと

乳がん自己触診を習慣づけよう

乳がんは早期に発見すれば、自分で見つけることができます。

自己触診のポイント

- 毎月の経期開始から1週間後、乳房に腫れや痛みが少なく柔らかい状態です。また、経期後の乳房は硬さが強くなるため、定期的なチェックが必要です。少しでも異常を感じたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。
- 乳がんは、早期に発見すれば、治療率がとても高いのが特徴です。
- 乳がんは、早期に発見すれば、元の生活に戻り、再発を予防することも可能です。

大切なしこりの発見

- 乳がんの症状として最も多いのが、乳房にできるしこりです。
- 初期では、しこりや乳房のむくみがあるほかは痛みなどの症状がないため、約1割の自己触診が乳がんの早期発見に最も効果があります。

自己触診のポイント (自己触診には「視診」と「触診」があります)

- 胸1回行う。経期前後の人→経期終了後くらいが適当。経期後の人→月に入り、目を決めて定期的に
- 乳がんの発生率の低い部位も含め入念に調べよう。

このように早く、発見が早い

- 発見が早い
- 治療なし・少検・再発治療
- 乳がん手術を受けた
- 家族で乳がんにかかった人がいる

ピンクリボン活動みやざき

③

乳がんは自分で発見できます!

乳がんは、からだの表面にできる“がん”。自分で早い時期に発見することができる唯一の“がん”です。

大切なしこりの発見

- 乳がんの症状として最も多いのが、乳房にできるしこりです。
- 初期では、しこりや乳房のむくみがあるほかは痛みなどの症状がないため、約1割の自己触診が乳がんの早期発見に最も効果があります。

自己触診のポイント (自己触診には「視診」と「触診」があります)

- 胸1回行う。経期前後の人→経期終了後くらいが適当。経期後の人→月に入り、目を決めて定期的に
- 乳がんの発生率の低い部位も含め入念に調べよう。

このように早く、発見が早い

- 発見が早い
- 治療なし・少検・再発治療
- 乳がん手術を受けた
- 家族で乳がんにかかった人がいる

ピンクリボン活動みやざき

• パネル

④

乳がんの自己触診-1

乳がんは、乳房の中に触れて痛みのない小さなこりがあります。このこりがあるかどうか、自分で調べるのが「自己触診法」です。

視診-目で診る方法

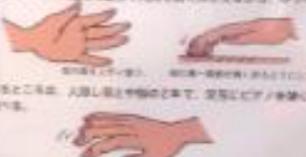
- 1 両腕を下げてみます。自分の両乳、乳頭の形などをよく観察しておく。
- 2 両腕を上げて、自分の両乳の形を確認する。



鏡に向かって、両腕を下げた姿勢と上げた姿勢で、正面、側面、背面をみる。左右の乳、乳頭の形をよく観察し、くぼみ、ひきつれ、たぶらけなどがなければOK。

触診-手で診る方法

● 触診の姿勢、指の使いかた
 乳房の硬さのしこり、おきの下のざらつきをこりを調べます。
 - 3-4本の指をそろえて、乳頭の周囲で乳輪を軽く押さえる。ゆっくり動かして動かす。



胸に力が入るとこりも、人差し指と中指のことで、反対側で押さえるように動かす。

自分の自己触診をしながら自分の乳房の硬さの状態がわかる。異常を早く見つけられるようになります。

ピンクリボン活動みやざき

⑤

乳がんの自己触診-2

立って行う触診



入浴時におしんを湯や乳輪につけて行うと、滑りやすくなり調べやすい。

- 右乳房を触れる時は、おまで、右乳房を触れる時は、おまで。

- 1 検査する側の手を自然に下げた状態で、わきの下から両手を強くくわくとして乳輪に向かって●の字(◎でもよい)を動かしながら4本の指を動かす。
★強く押さえず、ゆっくり動かして動かす。
- 2 手を上げた状態で、わきの下から両手を強くくわくとして、乳輪に向かって●を動かす。
- 3 反対の乳房も1-2の順番で行う。
- 4 両手に乳房、乳輪全体をつまんでおまでがてどいぬい動かす。



ピンクリボン活動みやざき

⑥

乳がんの自己触診-3

横になって行う触診

- 1 検査する側の胸の下に枕やタオルをしき、乳輪が寝れず胸の上に平向に広がるようにする。
- 2 検査する側の胸を床の後ろに上げる。反対の手を胸の裏で、わきの下から乳輪に向かって両手を強くくわくように胸をゆっくり動かす。●の字を書くように。

または

胸を床の後ろに上げ、胸の裏で両手をまんべんなく動かす。次に、胸を自然の位置に戻し、胸の裏で両手をまんべんなく動かす。



- 3 わきの下に3-4本の指をさし入れ、両手を胸にそってゆっくり動かす。しこり、ざらつきがないか調べる。
- 4 反対の乳房も1-2の順番で行う。

立って行う触診と同様に横になって行う触診も併用すると効果的。

ピンクリボン活動みやざき



- テーブルクロス (白・ピンク2色あり)
- 1セット貸出可



- ウィンドブレーカー（ご使用後は洗濯して返却ください）



- Tシャツ(ご使用後は洗濯して返却ください)

