

# 頭集 特集

## 共に暮らす家族のためにも考えたい 乳がん

乳がんから命を守るためには、早期発見が大切といわれています。今回は乳がんについて、組合員のエピソードやメッセージを寄せていただきました。女性にとって他人事ではない乳がんのこと、あなたも考えてみませんか？

### 早期発見できたらいい...

私の母が乳がんになってしまいました。自治体で行った検診を面倒だと言いつつ、怠っていたので自分で明らかに異常を感じ病院で見ても見つからなかった。51歳で亡くなりました。残された私や他の家族もやり切れませんでした。何でも早期発見が大事だと思います。(土岐市 忠太郎さん)

### いつもと違って感じて

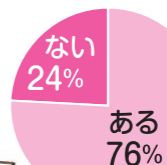
乳がんの手術をしてから14年程経ちました。丁度マンモの検査では映らなかつたところにながながあつたので、触診での発見でした。毎年検診を受けていたのに見つけることが出来なかつたのです。1月の再検査では問題ないと言われ、その6月に触診で2cmの乳がんを見つきました。きつかけは、たまたま行ったあかすりのお店のお姉さんの一言「これなんですか。」でした。いつもと違うと感じたので受診したのが良かったです。温存の手術で今ではほとんど傷跡も分かりません。(養老町 ゆり子さん)

### 組合員に聞きました！ 乳がん検診を受けたことは ありますか？

毎年ママ友と保健センターで検診を受けてからラン子するのが定番です。お陰で毎年苦もなく受ける事ができています。子どもが学校を卒業するとなかなか会えないのでこういうことでも会えるのは嬉しいです。(池田町 せいまママさん)

母が乳がんだったので検診を定期的に受けています。受けて大丈夫と確認する事で安心して生活できます。また、娘がいるので、検診を受ける姿を見せて、受けることが当たり前のことだと思って欲しいです。(高山市 なのさん)

マンモグラフィは少し痛いですが、もう何年もやっています。慣れてきました。少しの苦痛なので毎年受けたほうが安心です。生理前の張っている時は痛く感じるのなるべく避けたほうがいいと思います。私は以前そうでした。(瑞穂市 やままっ子さん)



### コープ化粧品はピンクリボン運動を応援しています！

#### ピンクリボン運動とは？

乳がんの撲滅・検診の早期受診を啓発・推進するために行われる世界規模のキャンペーン、もしくはそのシンボルのことをいいます。

取り組み期間  
2019年9月1日～10月20日

コープ化粧品を1点ご利用いただくごとに、1円をJ.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)へ寄付します。



コープ化粧品全商品が対象となります。



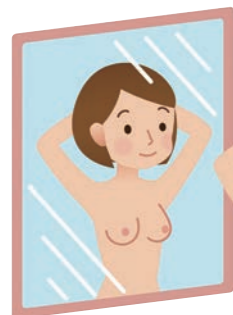
コープぎふは SDGs の実現に向けて取り組みます。

### セルフチェック

## 乳がんの早期発見のために、月に一度は自己検診を！

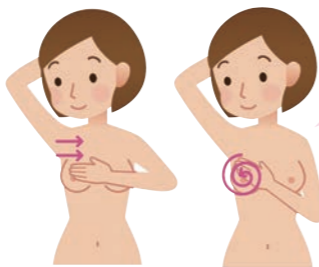
生理後4～5日がメド。生理不順・閉経後の方は、毎月覚えやすい日に。

### CHECK 1 乳房を見てみましょう！



明るいところで、  
以前の違いを  
チェック

### CHECK 2 乳房を触ってみましょう！



腕をあげて腕の付け根から「の」の字をかくように

3～4本の指をそろえ、  
指の腹で軽く押さえ  
ながら動かします

上下 → 鎖骨から肋骨の下側まで  
内側 → 肋骨の中央まで  
外側 → 脇の下まで

### Check! 幅広く チェック！

- 小さくてかたい「しこり」はないか？
- 脇の下に硬いグリグリしたものはないか？
- 乳頭から異常な分泌物はないか？
- 皮膚にえくぼ、くぼみがないか？皮膚がみかんの皮のように赤く腫れて、毛穴がへこんでないか？

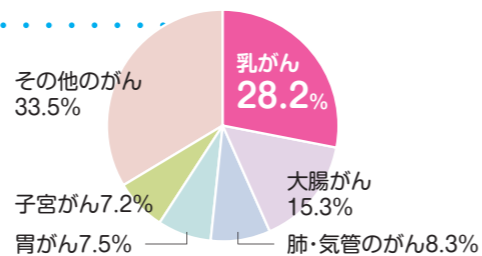
Check! いろいろなポーズ&アングルで  
正面・側面・斜めを映したり、両腕を上げたり下げたり

- 左右の乳房の形や大きさに変化はないか？
- 乳頭に「へこみ」はないか？
- 乳房の表面に「くぼみ」や「ひきつれ」はないか？

### 乳がんについて

## 女性のがん患者の およそ4人に1人が「乳がん」

※出典：厚生労働省患者調査(平成29年)総患者数、性・年齢階級×傷病中分類別



### 乳がんは早期発見がとっても大切！

女性の乳がん患者 5年実測生存率(%)

I期	II期	III期	IV期
97.8%	93.2%	78.1	37.4%

※出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'18」  
【全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2008年～2010年診断例)】

### 早期発見、早期治療が、あなたとあなたのご家族を守ります。

自己検診 + 定期検診  
乳房エコー・マンモグラフィーなど

従姉妹が乳がんになりましたが、早期発見で、今は何事もなかったかのように元気で暮らしています。ちょっとでも違和感があったら、病院へ行くことが大切だと思います。(多治見市 ハリーさん)

### CO・OP共済より

#### CO・OP共済《あいぶらす》で、 がんの保障を備えましょう。

CO・OP共済《あいぶらす》は、がん保障と組み合わせて生命保障を準備していただくことができます。詳しくは商品パンフレットをご覧ください。担当者までお尋ねください。

#### お問い合わせ

CO・OP共済センター 生活協同組合コープぎふ  
☎ 0120-50-9431 受付/9:00～18:00(日曜休み)

9月30日よりCO・OP共済の「ピンクリボン運動」のチラシを商品案内カタログと一緒にお届けします。ぜひご覧ください。



CO・OP共済の  
資料請求はこちらから

