



日本対がん協会の

「ピンクリボンフェスティバル」が 今年も開催されます！

ピンクリボンフェスティバルは乳がんに関する情報を得られるまたとない機会です。同時にあなた自身が情報の発信者として参加できる大きなチャンスでもあります。



日本対がん協会は、1958（昭和33）年8月、がんの早期発見や早期治療、生活習慣の改善によって「がん征圧」を目指そうという趣旨で設立されました。その前年の日本癌学会総会での提唱がきっかけとなり、朝日新聞社が創立80周年記念事業として支援し、設立の運びになったも

日本対がん協会とは？

今年の開催地は東京、神戸、仙台の3都市です。あなた自身がピンクリボンのメッセンジャーになって、街行く人々にメッセージを伝えてみませんか？

約1万人の参加者が集まります！「ピンクリボンフェスティバル」は、乳がんへの関心を高め、ひとりでも多くの人に健診受診への一歩を踏み出してもらおうと2003年にスタートしました。

メインイベントとなる「スマイルウォーク」では、帽子やリボンなど思い思いのピンクアイテムを身に着けた参加者が、街を歩きながら乳がん検診の受診を呼びかけます。参加者は開催地3都市合計で約1万人。ピンクリボン関係では国内最大級のビッグイベントとなっています。

日本対がん協会は こんなことに 力を入れています

ピンクリボンフェスティバル以外にも

1 検診の推進

精度の高いがん健診の普及と受診者の増加が、がんの死亡率減少につながります。

2 患者・家族の支援

患者が健康を取り戻し、家族とともに豊かな生活を享受できるような社会が必要です。

3 がん教育

がんに対する知識は子供のころから。禁煙防止や食生活のあり方で、教育現場とも協力して情報発信します。

「あなたの一歩から、ピンクリボンの想いが広がる」 ピンクリボンスマイルウォーク2014

東京大会	10月4日(土)／六本木ヒルズアリーナ発着 ・14kmコース受付 10:00～ ・11kmコース受付 11:00～ ・6kmコース受付 13:00～、14:00～
神戸大会	10月18日(土)／東遊園地発着 ・10kmコース受付 9:30～ ・5kmコース受付 10:30～
仙台大会	10月25日(土)／勾当台公園いこいのゾーン発着 ・10kmコース受付 9:30～ ・5kmコース受付 10:30～



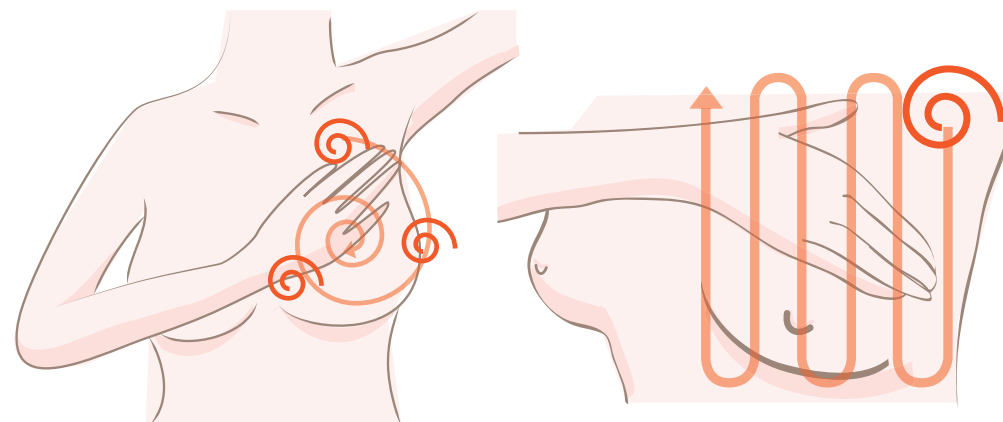
今日から自宅でも乳がんチェック

20歳を過ぎたら 定期的にセルフチェックを しましょう

乳がんで死なないために
自分ができることは

「乳がんにならないようにするには？」という問いには明確な答えがありませんが、「乳がんで死なないようにする」には、早期発見をすること。早期発見のためにできることのひとつにはセルフチェックがあります。セルフチェックのベストタイミングは生理が終わった一週間後。しこりの有無を調べるためには、おふろで石鹸を用いて指をすべらせながらチェックするのもいいですし、市販の補助器具を使うのもおすすめです。乳がんは早期発見さえすれば治癒率90%の病気です。月に一度のセルフチェックを習慣にし、異常を感じたらすぐ医療機関へ相談に行きましょう。もちろん、マンモグラフィーなどを用いた、専門施設や医師による年一回の定期検診も忘れずに！

自分でできるブレストケア



脇の下から「の」の字を描きながら上下に動かしていきます。仰向けになってやるのもおすすめです。左が終わったら右も同様に。

左手を上へ伸ばし、右手の指3本の腹で「の」の字を描くように胸全体の乳腺をチェックし、硬いところがないか確認します。

自己検診の補助用具

ブレストケアグローブ

指先の感覚をダイレクトに伝えるグローブ。肌の上を滑りやすくするため、効果的な触診が期待できます。

ブレストケアグローブに関するお問い合わせはこちら
株式会社 ICST
埼玉県さいたま市中央区上落合 5-17-1 S4 タワー
☎ 048-857-8026 info@icst.jp
http://www.icst.jp

Column

乳がんは、 唯一自分で発見できる がんです！

乳がんの多くは乳腺（乳管・小葉）に発生するため、触診での早期発見が可能です。発症率は40代以降がピークですが、最近では20～30代女性の「若年性乳がん」も増加しています。毎月セルフチェックを行い、乳房のわずかな変化を見逃さないことが大切です。

3つのメリット

- ① 時間を選ばず、好きなときにできる
- ② 自宅で気軽にできる
- ③ 素手でチェックするよりわかりやすい

製品情報：
一般医療機器
一般名称：非天然ゴム製検査・検診用手袋
届出番号：11B1X10017000007

