

# ポーラは 「がんと共に生きる」 すべての人が かけがえのない存在として 認め合う社会を目指します

生涯で2人に1人ががんにかかると言われる今  
がんと向き合うことは誰にとっても  
避けられないテーマです。

創業以来「美しくありたい、自分らしく生きたい」と願う  
多くの女性を応援してきたポーラは  
がんの治療やサポートをしながら  
安心して自分らしく前に進めるよう  
「がんと共に生きる」すべての人を  
応援してまいります。



ポーラは、日本対がん協会が主催する  
リレー・フォー・ライフのナショナルスポンサーです。

## がん予防の第一歩は 日頃の健康管理から

国立がん研究センターと  
健康研究センターは、  
生活習慣に気を付けることで、  
がんのリスクが低くなるという  
推計を示しています。  
がん予防のために、新12か条を  
チェックして実践しましょう！



### がんを 防ぐための 新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

がん研究振興財団ホームページ

## 女性にこそ受けてほしい がん検診

早期発見・早期治療のためにできること

監修：公益財団法人 日本対がん協会



**POLA**

www.pola.co.jp ☎ 0120-117111 (株)ポーラ 〒141-8523 東京都品川区西五反田2-2-3

**POLA**

# 「健診」も「検診」も、 健康な人こそ 受けるものです。

「健診」と「検診」は何が違うのでしょうか？

一般的に年に一度、定期的に学校や職場、  
医療機関などで健康診断を受診しますよね。

これが「健診」で、病気を定めずに

身体に異常がないかどうかを調べます。

対して「検診」は、がんなど特定の病気に絞って調べるもの。

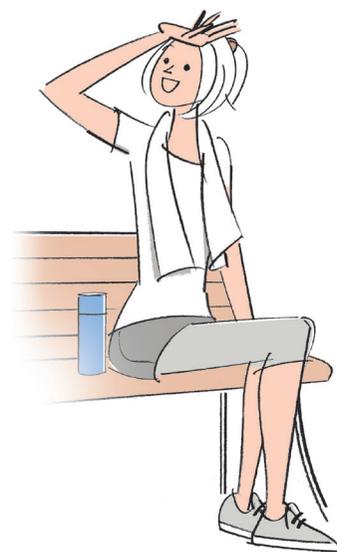
早期がんの多くは「完治」が期待できる時代です。

とはいえ、進行してからでは

治療が難しい場合も少なくありません。

だからこそ、がんの早期発見のために

「健診」も「検診」も欠かさずに受けましょう！



## 子宮頸がん検診

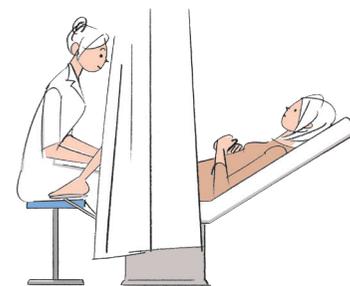
子宮頸がんは、原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染から  
5~10年以上かかって発症すると言われています。

定期的ながん検診で細胞の異常を発見することが重要です。

- 対象年齢：20歳以上
- 受診間隔：2年に1回
- 主な検診内容：細胞診、HPV検査

子宮がんには、がんができる場所によって  
「子宮頸がん」と「子宮体がん」\*があります。  
子宮頸がんは子宮の入り口(頸部)にできる  
もので原因のほとんどがHPV。子宮の入り  
口を専用のブラシで軽くこすって調べます。  
20代、30代の女性に増えているがんです。

\*子宮の奥にあたる子宮体部の内膜にできるがん。子宮体  
がんの検診は市区町村の検査項目には含まれていない場合  
もあります。50代、60代に多く早期段階で不正出血などの  
症状が現れることがあります。



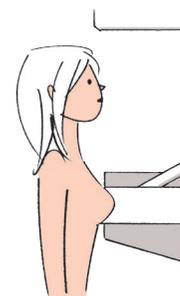
## 乳がん検診

乳がんは自覚症状がないうちにがん検診を受診すれば

早期発見につながり、適切な治療によって治る確率も高くなります。

- 対象年齢：40歳以上
- 受診間隔：2年に1回
- 主な検診内容：マンモグラフィ  
(乳房X線検査)  
超音波検査

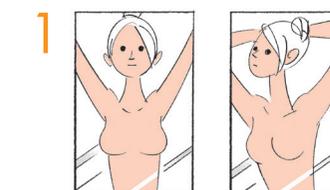
女性のがんで最も多いのが乳がんです。乳が  
んは30代後半から増えはじめ、40代後半と  
60代後半がピーク。40歳になったら検査を  
受けましょう。乳がん検診はマンモグラフィ  
検査が国際基準ですが、乳腺の密度が高い  
40代では「超音波検査」を組み合わせたり、  
単独で超音波検査をすることもあります。



## 乳がんセルフチェック

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。

月1回セルフチェックを習慣づけましょう。月経終了後4~5日後くらいに。  
閉経後の人は毎月日を決めて行いましょう。

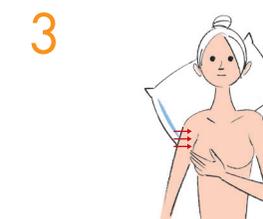


両腕をあげて正面、側面、  
斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

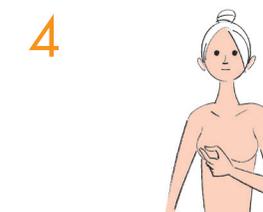
- 1 乳房のどこかに、くぼみや  
ひきつれたところはないか
- 2 乳首がへこんだり、湿疹のような、  
ただれができていないか



乳房の内側半分を調べるには、  
あおむけに寝て片方の腕を  
頭の後方に上げ、逆の手の指を  
4本そろえて指の腹で軽く圧迫して、  
10円玉大の「の」の字を書くように  
まんべんなく触れてみます。



外側半分を調べるには、  
あおむけに寝て片方の腕を  
自然な位置に下げ、  
逆の手の指の腹で同じように  
まんべんなく触れてみます。  
最後にわきの下に手を入れて、  
シコリがあるか触れてみます。



左右の乳首を軽くつまみ、  
お乳をしぼりだすようにして、  
血液のような異常な液が  
出ないかを調べます。