

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、ポジティブな生き方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
「もっと自分らしく、美しく生きる」サポートができるよう
がんと共に生きる、すべての人を応援してまいります。

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」※



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。



リレー・フォー・ライフの
紹介動画はこちらから

がん予防の第一歩は 日頃の健康管理から

がん研究振興財団ホームページでは、
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

出典: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・適切な治療のためにできること

フレンドリーアクション
(がん共生)

POLA

いいな いいひと
www.pola.co.jp ☎ 0120-117111 株式会社ポーラ 〒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。

毎年、がんと診断される人のうち
約3分の1の人が20～64歳までの働く世代です。

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！

出典:国立がん研究センターがん情報サービス



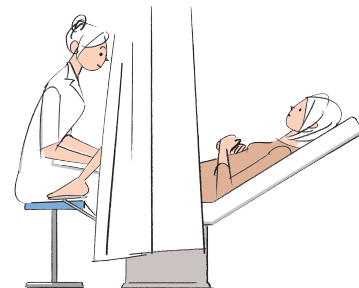
子宮頸がん検診

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：問診、視診、内診、
子宮頸部の細胞診、
HPV検査単独法

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があります。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。

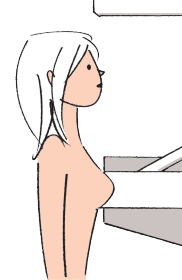


乳がん検診

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。

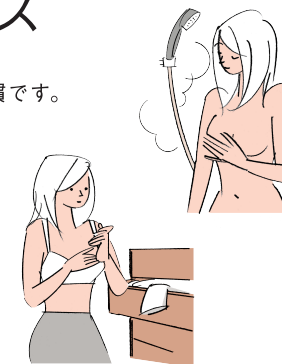


ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。

1. 自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことが
まずブレスト・アウェアネスの第一歩です。
入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に
自分の乳房を見て、触ってみましょう。



2. 乳房の変化に気を付ける

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて、変化に気が付けます。
「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。

こんな変化が
あったら注意

- ✓ 乳房のしこり
- ✓ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ✓ 乳頭からの分泌物
- ✓ 乳頭や乳輪のびらん
- ✓ 乳房の赤み
- ✓ 乳房の痛み



3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談

変化を感じたらひとりで悩まず、次の定期検診を待たずに
すぐに乳腺を専門とする医療機関の診察を受けましょう。
早期であればあるほど、治癒率も高まり、
身体面・精神面・経済面ともに負担が軽くなります。



4. 40歳になったら2年に一回、乳がん検診を受ける

乳がんは自分で発見できるで数少ないがんです。
ブレスト・アウェアネスは言い換えれば乳房の健康を守る生活習慣。
今日からスタートさせましょう。