

乳癌にかかりやすい人って？

- 家族(祖母、母、姉妹)内で乳癌にかかった人がいる
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない
- 肥満である(特に、閉経後の肥満)
- 食事は肉や脂質が多く野菜をあまり食べない
- ストレスを感じている
- 飲酒習慣や喫煙により、乳癌リスクは高くなる
- 良性乳腺疾患の既往、糖尿病は乳癌のリスクが高くなる

乳癌の初期症状は？

- 乳房にしこりや異物感を感じる
- 乳房にエクボのようなひきつれがある
- 乳房にむくみや腫れがある
- 乳首から分泌物がでる
- 乳頭や乳輪部分に湿疹やただれがある
- 脇の下にしこりや異物感を感じる

セルフチェックしましょう！

おかしいと思ったら病院へ行きましょう。

自分で気づく方は、約半数いると言われています。

肺癌になりやすい人って？

□40歳以上（特に男性）

□喫煙者

□喫煙指数が600以上

（喫煙指数＝

1日に吸うたばこの本数 × 喫煙年数）

□粉塵などを吸込みやすい環境にある人

□肉中心の食事をとっている人

□受動喫煙によって肺癌リスクが上がっています。
特に女性で考えられています。

肺癌の初期症状は？

- 風邪をひいているわけでもないのに、1か月以上空咳が続く
- せきがひどくなり、息切れを感じる
- 痰の量が増え痰の色が濃くなったり、血痰が出るようになってきた
- 持続性の胸の痛みを感じる
- 物が飲みこみにくい
- 肺炎や気管支炎を起こしやすい
- 食欲が落ち、急に体重が減った
- 首や顔が腫れる事が増えた
- 疲労感が強い
- 声のかれ、呼吸時のゼーゼー音

上記は必ずしも肺癌に特有のものではありません。
症状がほとんどない場合が多いので検診を受けましょう！

子宮頸がんになりやすい人って？

- ヒトパピロマウイルス (HPV) に感染している
- たばこを長期間吸っている
- 食事は肉や脂質が多く野菜をあまり食べない
- お酒をよく飲む
- 肥満である
- 出産回数が多い
- ピルを使用している

子宮がんの初期症状は？

- 生理以外の不正出血がある
- おりものの量が増えた
- 性行為により痛みや出血がある
- 骨盤の痛み

子宮がんは初期の段階に於いては無症状のことが多いとされています。

2年に1回の定期検診を受けましょう！