

# 乳がんについて知ろう

～乳がん予防を始めよう～

5階病棟 看護師



◇乳がんになる患者

50人に一人 (50年前)



11人に一人 (現在) と増加傾向



## ◇乳がん患者が増加している原因

- 社会や環境、生活の変化
- 女性のライフスタイルや食事の変化

## ◇昔の女性に乳がんが少なかった理由

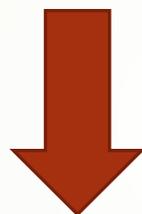
- ➡着物を着ていて、家事で頻繁に動いていた
- ➡出産回数も多く、出産と授乳を繰り返していた



出産で体の毒素を出し、授乳で乳房周囲や全身の循環がよくなっていた

## ◇現代の女性に乳がんが多い理由

- きついブラジャーをしている
- 冷えやすい環境や偏った食事
- 不規則な生活



➤ 血液やリンパの流れが滞る



老廃物が溜まる

女性ホルモンのバランスがくずれる



## ◇乳がんと深い関わりのある女性ホルモン

**エストロゲン**：妊娠に備えて子宮内膜を厚くさせる。  
乳腺を刺激して乳房を膨らませたり  
する。

**プロゲステロン**：受精卵を守るために体温を上げる。  
妊娠後の子宮の環境を整えたりする。



## ◇女性ホルモンのバランスの乱れ

- ➡ 乳腺が傷つきやすくなる
- ➡ 血液やリンパの流れが悪くなる
- ➡ 循環が悪くなる



乳がんのリスクにつながる

## ◇キラー細胞

役割・・・ウイルス感染や病気から体を守る

がん細胞は・・・

- ・低体温、ストレスによって起こる自律神経の乱れ

乳房は筋肉が少ない → リンパの流れが悪くなる

キラー細胞が届きにくい



◇乳がんのリスクを減らすには

血液やリンパの流れをよくする



酸素や栄養、キラー細胞が行きわたる



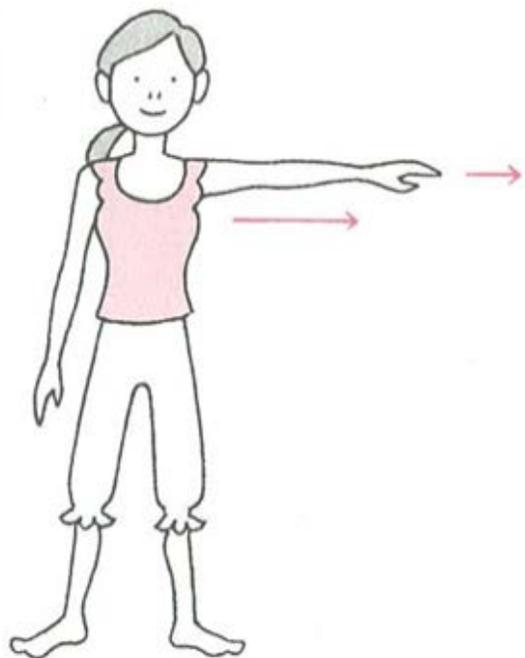
- ・ 乳腺内の傷の修復
- ・ 老廃物や毒素を排出

1

## 腕・脇腹のストレッチ

腕と脇腹を伸ばしたり、ねじったりすることで、おっぱいまわりの筋肉や腱をほぐして動きをよくし、弾力をつけます。

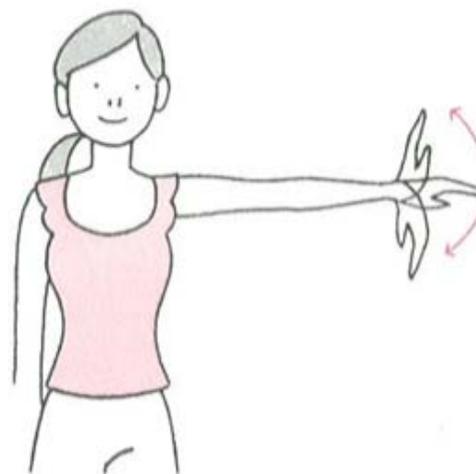
1



両足を肩幅と同じくらいに開いて立ち、左腕を肩と水平になるように上げます。手のひらは下に向けます。

**ポイント** 脇を伸ばすように。指先はできるだけ伸ばして、ひじが曲がらないように。

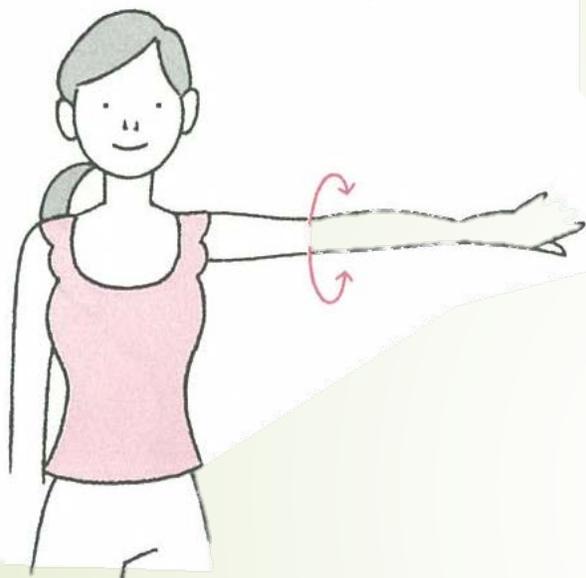
2 3



手のひらを下に向けたまま、手首を上に向けて5秒間キープし、戻します。これを3～5回繰り返します。

ひじを伸ばしたまま、手首を下へ曲げて5秒間キープし、戻します。これを3～5回繰り返します。

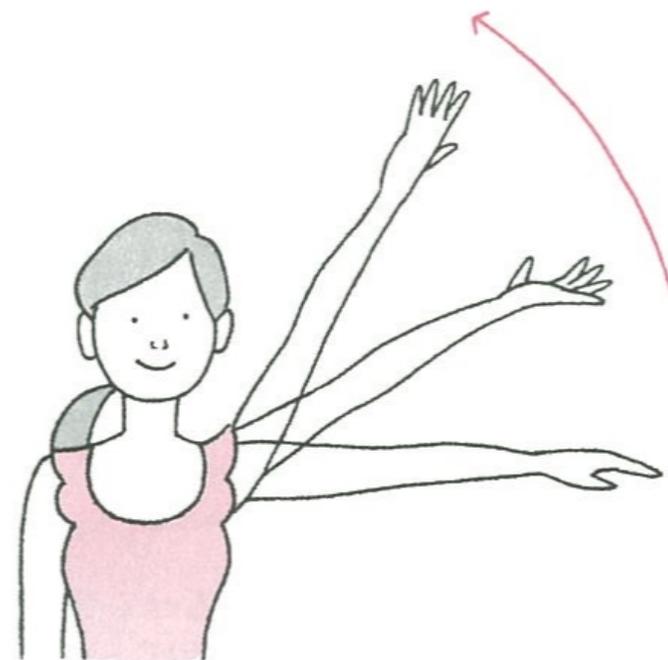
4



肩から腕全体を内側、外側に  
4～5回ねじります。

**ポイント** ゆっくり、しっかりね  
じりましょう。

5



腕全体を内側、外側にしっか  
りとねじりながら、上へ上げ  
ていきましょう。



脇の下と脇腹が伸びる感覚を意識しながら、左腕を上にくっつき上げます。



ひじがなるべく頭の後ろにくるように曲げ、右手でつかみましょう。

8



鼻から息を吸い、息を吐きながらゆっくりと上半身を右側に倒します。脇の下と脇腹が伸びたことが実感できるまで4～5回繰り返します。

9



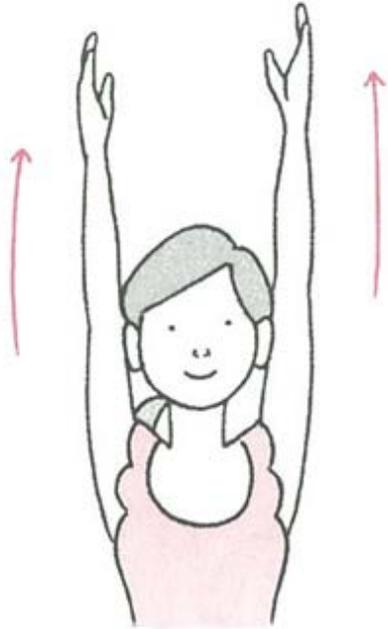
無理なく伸びるようになったら、左手を上へ上げ、手首をねじりながら腕を下に戻しましょう。右腕も同様に①～⑨を行います。

2

## 上腕・胸・背中ストレッチ

上腕の筋肉と大胸筋を伸ばし、ほぐすことでおっぱい周辺の筋肉の弾力をつけます。

1



両腕を上げ、左右交互に、少しずつ上に引き上げます。

**ポイント** 背骨を一本一本伸ばすようにしましょう。

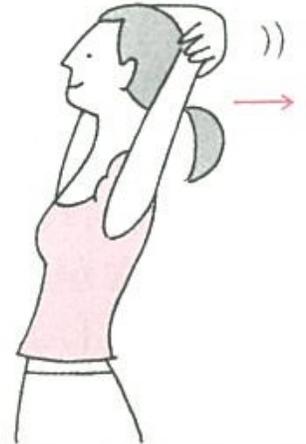
2



左右の手でそれぞれ反対側のひじをつかみ、ゆっくりと弾みをつけながらリズムカルに腕を後ろ側に倒すことを5～10回繰り返します。

**ポイント** 腕の筋肉が伸びるのを意識しながら行いましょう。

3



下にある腕を組み替えて、**2**と同じ動作を10回繰り返します。

3

### 肩・背中のストレッチ

肩や背中の筋肉を伸ばして弾力をつけると同時に、肩甲骨や肩関節の柔軟性も高めます。

1



左鎖骨に右手を置いて、鎖骨から前に来ないように左肩を後ろ側に大きくゆっくり回します。肩甲骨を動かすことを意識して10回繰り返したら、右肩も同様に回しましょう。

2



左右の肩甲骨を同時に寄せるように、両肩をゆっくり後ろ側に回します。これを10回繰り返します。

# 食事の工夫：体に毒をためない食事のルール

- ①毎日規則正しく、同じ時間に食事をとる
- ②消化に時間のかかる食物繊維を多く含む野菜や、胃を温める汁物から食べる
- ③冷たい水は消化の妨げになるので、白湯を少しずつ飲む
- ④腹七～八分を心がける
- ⑤寝る前に食べたり飲んだりしない

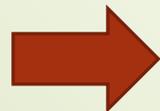


# 入浴の工夫

38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かる



血行やリンパ液の流れが良くなる



新陳代謝が良くなる

ご清聴ありがとうございました。

