



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2014 年 9 月 22 日

Vol.16



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「乳がんとピンクリボンについて」の調査結果 ～正しい知識と情報で、乳がんから身を守ろう！～



(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

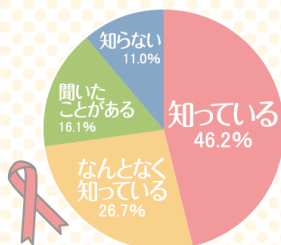
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.16 では、10 月の「ピンクリボン運動」強化月間に因んで、「乳がんとピンクリボンについて」の調査結果をお届けします。

乳がんは日本人女性の 14 人に 1 人がかかると言われており、女性にとって決して他人ごとではない身近な病気です。乳がんは早期発見・早期治療で治る可能性が高い病気でもあります。そんな乳がんについてルナルナユーザーがどんな意識を持ち、どんな対策を行なっているかを調査してみました。

■ ピンクリボン運動は、「乳がん」を正しく知るためのメッセージ！

Q1 ピンクリボン運動を知っていますか？



Q1. ピンクリボン運動を知っていますか？

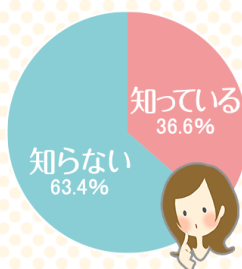
まず、はじめにピンクリボン運動を知っているか聞いてみたところ、「知っている」46.2%と、「なんとなく知っている」26.7%の回答を合わせると、72.9%の人が、ピンクリボン運動について、一定の知識があることがわかりました。

ピンクリボン運動が始まったのは、1980 年代のアメリカ。娘を乳がんて亡くした母親が、「乳がんて悲しむ人を一人でも減らしたい」との想いから、胸元にピンク色のリボンをつけることで、セルフチェックや定期検診をうながし、乳がんに対する意識を高めることを目的にスタートしました。

日本では 2000 年ごろから広がりを見せ、市民団体や企業がピンクリボンフェスティバルを開催したり、毎年 10 月の第 3 日曜日に乳がん検診が受けられる環境を整えたりと、その運動を盛り上げています。東京タワーやレインボーブリッジがピンク色にライトアップされ、多くの人々へメッセージを送るなど、さまざまな活動を通して、乳がんの正しい知識や、「早期発見・早期診断・早期治療」の大切さを発信し続けています。

■ 『ルナルナ』は、ピンクリボン運動を応援しています！

Q2 ルナルナがピンクリボン運動に参加していることを知っていますか？



Q2. 『ルナルナ』がピンクリボン運動に参加していることを知っていますか？

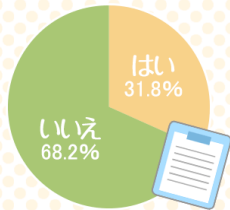
次に、『ルナルナ』がピンクリボン運動に参加していることを知っているか聞いてみました。

『ルナルナ』では、2012 年よりピンクリボンフェスティバルに協賛していますが、そのことを「知っている」と回答した人は 36.6%と半数以下でした。

女性のカラダとココロの健康をサポートする『ルナルナ』としては、とても残念な結果でしたが、これを踏まえ、もっともっと声を大にして、乳がんの早期発見の大切さを伝えていきたいと思っています。

■ 日本人女性の 14 人に 1 人は乳がん！未検診の人は約 7 割にも…

Q3 これまで乳がん検診を受けたことはありますか？



Q3. これまで乳がん検診を受けたことはありますか？

では次に、乳がんの検診を受けことがあるか聞いてみました。

「はい」と回答した 31.8%に対し、「いいえ」と回答した人は 68.2%と、約 7 割目の人が、検診を受けたことがないことがわかりました。

乳がん検診率は、欧米諸国の約 7 割と比べ、日本は 3 割程度とまだまだ少ないですが、日本人女性の 14 人に 1 人は生涯に乳がんを患うと言われており、乳がんで亡くなる女性は増加傾向にあります。

このように女性にとっては身近な病気である乳がんですが、早期に発見し治療すれば 90%以上が治る可能性があると言われています。そのためにも、定期的なセルフチェックや検診を受けることがとても大切です。

■ 乳がん検診のきっかけは、“会社の健康診断”！

Q4 乳がん検診を受けたきっかけを教えてください

会社の健康診断	31.0%
自治体からの案内	16.7%
年齢的に気になった	15.8%
個人検診	11.2%
乳房に異変を感じた	9.0%
身近に乳がんになった人がいた	6.5%
家族や友人に勧められた	5.8%
ピンクリボン運動を見て	1.5%
その他	2.5%

Q4. 乳がん検診を受けたきっかけを教えてください

続いて、乳がん検診を受けたきっかけを聞いてみました。

「会社の健康診断」という回答が最も多く 31.0%、次に「自治体からの案内」が 16.7%、「年齢的に気になった」が 15.8%でした。

半数近くの人が、自ら進んで検診を受けたというより、会社や自治体の案内などがきっかけで検診を受けていることがわかりました。

2004 年には、「40 歳以上の女性に 2 年に 1 度の乳がん検診を実施する」という国の指針が出されました。40 歳以上であれば、住んでいる地域の自治体からの補助で検診を受けることができます。こうした制度をうまく活用して、積極的に検診を受けるよう心がけたいものです。

■ 乳がん検診は乳腺の専門病院で…若いからと安心しないで早めの検診を！

Q5 乳がん検診を受けない理由は何ですか？

年齢的に早いと考えているから	21.6%
どのように検診を受ければいいのか分からない	21.0%
検診に抵抗があるから	19.1%
時間がないから	13.3%
考えたこともないから	8.3%
手間がかかるから	5.0%
その他	11.7%

Q5. 乳がん検診を受けない理由は何ですか？

では Q3.で「乳がん検診を受けたことがない」と回答した人に、その理由を聞いてみました。

1 位が「年齢的に早いと考えているから」で 21.6%、2 位が「どのように検診を受ければいいのか分からない」で 21.0%、3 位が「検診に抵抗があるから」19.1%でした。

検診を受けるうえで、年齢をひとつの基準にしている人も多いようですが、乳がんは、年齢が高まるとともに発症しやすい胃がんや大腸がんとは異なり、30 代から増加し、40～50 代という比較的若い年代で最も多く発症しているという特徴があります。

若い世代が発症することも少なくないので、早くから乳がんに関心を持ち、定期的な検診やセルフチェックを心がけてほしいと思います。

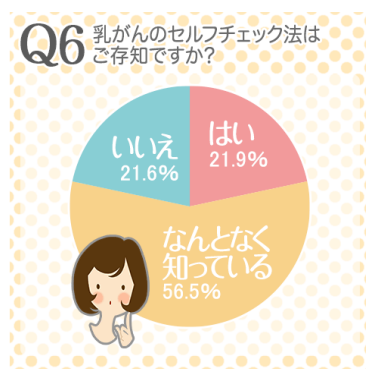
また、検診の受診方法が分からない女性も多いようです。乳がん検診を行っているのは、乳腺を専門とする「乳腺科」「乳腺外科」「乳腺外来」などを設けている病院です。インターネットで乳がん検診を実施している病院を簡単に検索することもできますし、近くの病院で相談してみてもよいでしょう。

乳がんの検診方法は、主に触診とマンモグラフィまたはエコーの組み合わせで行われます。費用は病院に

よって異なりますが1万円前後で、検診にかかる時間は、1～2時間程度で終わることがほとんどのようです。

13.3%の女性が「時間がないから」と答えているように、仕事や家事、育児などに忙しく、自分の時間を持つことが難しいかもしれませんが、何とか時間を作って検診を受けることが、自分の健康的な未来にもつながっていきます。

■ 乳がんは自分で発見できるがん！セルフチェック法(自己検診)の認知率は約8割



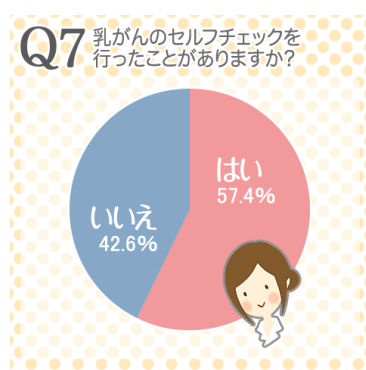
Q6. 乳がんのセルフチェック法はご存知ですか？

次に、乳がんのセルフチェック方法を知っているか聞いてみました。

「はい」21.9%と、「なんとなく知っている」56.5%を合わせると、78.4%の人が何らかのセルフチェック方法を知っているという、うれしい結果でした。

乳がんは自分で発見できる数少ないがんのひとつです。早期発見のためにも、セルフチェックを行うことはとても大切です。

■ ルナルナユーザーの約6割はセルフチェック経験済み！習慣化させることが大切



Q7. 乳がんのセルフチェックを行ったことがありますか？

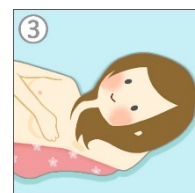
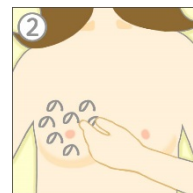
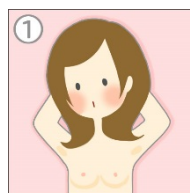
Q6.では約8割のユーザーが、セルフチェックの方法を知っていると答えましたが、実際にセルフチェックを行ったことがあるか聞いてみたところ、約6割が「行ったことがある」と回答しました。さすが健康意識の高いルナルナユーザー、乳がんへの意識も高いという結果となりました。

■ 月に1度は乳がんのセルフチェックを！

最後に、簡単に行える乳がんのセルフチェック方法をご紹介します。セルフチェックの基本は3ステップで、毎月1度、乳房の張りが少ない月経終了後から1週間の間に行いましょう。

【セルフチェック方法】

- ① 鏡に向かい、乳房の変形や左右差がないか確認する。
- ② 4本の指で「の」の字をかいて、しこりの有無をチェックする。
- ③ あお向けになって外側から内側へ指の腹をすべらせ、しこりがないか確認する。



定期的にチェックすることで、普段の乳房の状態が分かり、変化に気づきやすくなります。できれば月に1度のセルフチェックを習慣化させ、少しでも異常を見つけたら、ためらわずに専門医の診察を受けるようにしましょう。

毎年10月に行われる、日本対がん協会などが主催するピンクリボンフェスティバルでは、ピンク色の物を

身につけて街を歩くスマイルウオークや、乳がんの正しい知識や最新の治療情報を伝えるシンポジウムなど、各地でイベントが開催されます。

この機会に、これらのイベントに参加して、乳がんは他の誰でもない“自分の問題”なのだと実感し、乳がんに対する知識や理解を深めてほしいと思います。

【ルナルナ監修医 松村先生からのコメント】

食生活の欧米化や晩婚少子化などのライフスタイルの変化によって、日本人女性に増加している乳がんですが、自分で見つけれられる数少ないがんの一つでもあります。発見が早期であるほど治療にお金も時間もかからず、苦痛や再発への不安など、心の負担も軽くてすみます。正しい知識と情報、検診で、誰もがなりうる乳がんからあなたの乳房、命、生活の質を守ってくださいね。

※ 調査実施時期：2014年8月 調査方法および人数：『ルナルナ』『ルナルナ ファミリー』サイト内にて2,139名

★今月の『ルナルナ』最新ニュース★



乳がんのような女性特有の病気に備え、定期的に健診を受けるとともに、いざという時の安心のために、保険について考えておくことも大切です。

『ルナルナ』では第一生命保険(株)とともに、昨年に引き続き8月から、“女性の健康と未来への安心を考える情報”を提供しています。

現在、『ルナルナ』サイト上では、「あんしん女子コラム」として、生理前に現れる“むくみ”の軽減方法を公開中。女性が気になる“むくみ”の原因のひとつには、塩分の摂りすぎがあります。塩分を控えてむくみ知らずの生活を送るための「減塩ライフ」として、普段の食生活で塩分を減らす方法や、一緒に食べることで塩分を減らしてくれる食材など、タメになる減塩方法が満載です。

*『ルナルナ』あんしん女子宣言キャンペーンサイト <http://media.mopita.com/lnln/daiichilife/sp/index.html>

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。 過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額	月額 194 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp