

乳がん

日本人女性では乳がんを患う数が増加しており、現在12人に1人とされています。早期発見により適切な治療が行われると、治療率の高いがんです。30代から増加しはじめ、40代から50代前半にピークをむかえます。若い時から関心を持ち、自分の胸の状態を知っておくことが重要です。

「早期発見のために」

20代から、月に一度のセルフチェックをこころがけましょう。

40歳を過ぎたら、2年に一度は定期健診をうけましょう。

普段の胸の状態を知っておく事で些細な変化に気づくことができます。

気になる症状がある場合は定期健診を待たずに専門の医療機関を受診しましょう。



※日本乳癌学会 HP
患者さんのための
乳がん検診ガイドラインより

1階 健康・医療情報コーナー

健康・医療関係の図書をテーマに従って展示しています。健康・医療関係の雑誌もあります。

2階 健康・医療情報コーナー

書架番号 38・39

健康・医療全般の本を集めています。

病気の種類や薬・病院などのカテゴリー別に並べています。がんに関する資料は背ラベルに紫色の●シールを貼っています。

書架番号 39

生と死について考える本を並べています。

また、病気別に闘病記・医療手記を並べています。

最新情報は雑誌や新聞記事、インターネットで

1階 雑誌コーナー

『きょうの健康』、『健康』、『月刊DAY』、『日経ヘルス』、『月刊福祉』を提供しています。

2階 書架番号 39

健康・医療に関する新聞記事をファイルしています。

2階 書架番号 40

特定検診をはじめ健康・医療に関するパンフレットを各種揃えています。

インターネット情報

●がん情報サービス

<http://ganjoho.jp/public/index.html>

※乳がんのページ

<http://ganjoho.jp/public/cancer/breast/index.html>

●日本乳癌学会

<http://jbcs.gr.jp/guideline/p2016/>

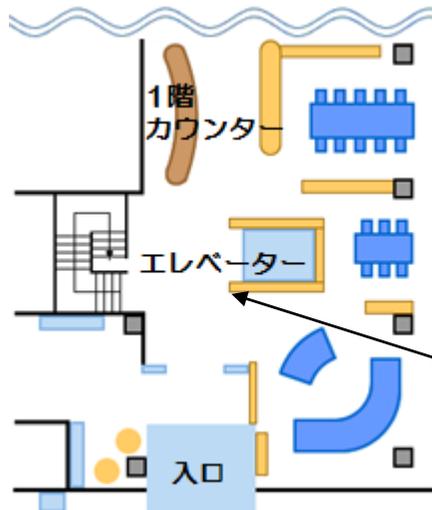
患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2016

がん相談ホットライン

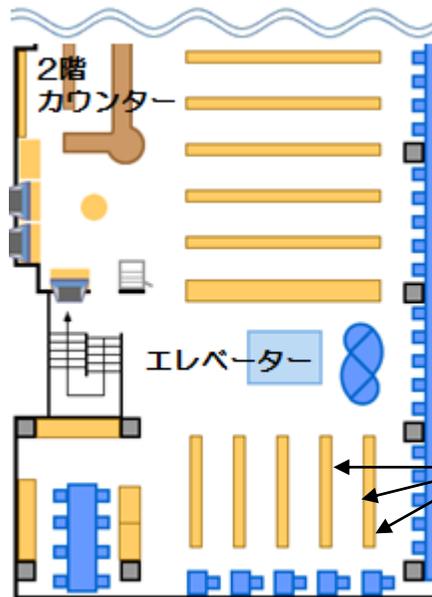
●日本対がん協会 03-3541-7830

祝日・年末年始を除く毎日 10時～18時

看護師や社会福祉士が患者さんや家族の相談を受ける。



1階 健康・医療情報コーナー(展示・雑誌)



2階 健康・医療情報コーナー(書架番号 38・39・40)

- ◆このブックリストは特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。
- ◆病気に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。
- ◆図書館員は病気の診断や治療についてのアドバイスはいたしません。

乳がんを知る

『乳がんー知識を力に、あなたらしい選択をー』	
山内英子／著 主婦の友社 2017 乳がん診断後の検査、治療法、術後の生活などを丁寧に解説する。体験記、高額医療制度、乳房再建、セカンドオピニオンについての症例や最新情報も紹介。	I 495.4 ヤ
『ウルトラ図解乳がんー最新の正しい知識で不安を解消ー』	
齊藤光江／監修 法研 2017 乳がんの検査、診断、治療方針などをわかりやすい文と図を用いて詳しく紹介。QOL(生活の質)向上のヒントも掲載。セルフチェックのポイントも解説している。	I 495.4 ウ
『最先端治療乳がん』	
国立がん研究センター中央病院乳腺外科／[ほか]編著 国立がん研究センター中央病院乳腺・腫瘍内科／[ほか]編著 法研 2017 「乳房再建」「放射線療法」「薬物療法」などの最新治療を紹介。国立がん研究センターを受診する際の流れも丁寧に説明。	I 495.4 サ

治療のために

『がんになる前に乳房を切除するー遺伝性乳がん治療の最前線ー』	
小倉孝保／著 文藝春秋 2017 がんの遺伝は非常識と言われた時代、発病前に自らの乳房にメスを入れた英国の女性を紹介。世間の偏見と戦う彼女の姿と共に、日本の遺伝性乳がん治療の現状と最前線の治療を紹介。	I 495.4 オ
『乳がんと生きるーステージ4 記者の「現場」』	
毎日新聞生活報道部／著 2016 乳がんステージ4と診断された著者の職場復帰までの8年間の記録と、乳がんサバイバー達のそれぞれの治療方法や悩みをとり上げる。「乳がんに関する基礎知識」も掲載。	I 495.4 ニ

治療後の生活

『ドクターが教える抗がん剤治療がラクになる生活術』	
中川靖章／監修 日東書院本社 2017 生活の質を保ちながら、がん化学療法の副作用にどのように対処していくかなど、生活上の留意点を丁寧に解説。	I 494.5 ド
『乳がんを前向きに乗り越えるごはんー24歳で患った管理栄養士のリアルレシピー』	
本田祥子／著 主婦と生活社 2017 乳がん治療中の管理栄養士が、がんを乗り越える為に工夫した料理レシピを紹介。「告知後」「手術後・治療中」「回復期」「再発防止」に分けて食事を見直し、食生活で注意する5つの柱をカラー写真で掲載。	I 495.4 ホ

体験記

『我がおっぱいに未練なし』	
川崎貴子／著 大和書房 2017 乳がんに罹患した著者が、術前、術後の日常生活を日記形式で綴っている。治療までの経緯、乳房形成手術とその費用や、家族に支えられた術後の生活が描かれている。	X 916 カ
『遺すことばー作家たちのがん闘病記ー』	
青山文平／著 文藝春秋 2017 作家達が自身の病気と向き合ったその記録、最期の言葉、伴侶達の闘いなどを収録。乳がん罹患した作家、杉本章子、宇江佐真理、柴門ふみの体験談も掲載している。	X 916 ノ
『女子と乳がん』	
松さや香／著 扶桑社 2017 29歳で若年性乳がん罹患した著者が治療中に感じたお金や仕事、子ども、SNSなどの「違和感」と「嫌悪」。女性患者が抱えるリアルな日々の悩みに立ち向かう顛末記。	X 916 マ

紹介している資料は返子市立図書館で所蔵している中の一部です。