

私たちに身近で、ちよつとマジメなお話。

# あなたを守る、乳がんの早期発見

家族の笑顔をまもるために、仕事、家事、子育て、介護などで多忙な日々を過ごしている女性。そんな女性こそ、健康の大切さに気づき、自分自身を大切に。

## 自己検診法で

### 乳がんの早期発見を

乳がんは自分で発見できるがんです。早期発見であれば約90%の人が治癒します。

正しい自己検診法を身につけて、わずかな変化を見つけれられるようにしましょう。乳房は毎月生理周期に応じて硬さ・張りが変化します。毎日触る習慣を身に着け、最初の1ヶ月で自分の乳房の周期的変化を覚えましょう。その後は、毎月1回は気がついたときに行いましょう。入浴時に触るのを勧め、めいたします。乳房はタオルで洗わずに素手で洗って下さい。

## 該当の症状があれば 医療機関で受診

右記のような症状がある場合、検診を受けるのではなく、乳腺の診療を行っている医療機関を受診してください。

- \* 乳房にいつもと違う硬さやしこりがある。
- \* 乳頭や周辺部に湿疹やただれがある。
- \* 乳房がひきつれを感じる。
- \* 乳頭がひっぱられる、もしくは向きや高さが左右違う。
- \* 乳頭から褐色あるいは血液状の分泌物が出ることもある。

## 年代別の 検診目安について

30歳から自己検診をはじめ、40歳からマンモグラフィ検診を受けましょう。

乳がんは30歳代から増えはじめ、40歳後半でもっとも発症率が高くなります。そのため、30歳からは自己検診を行い、40歳からはマンモグラフィ検診をうけましょう。なお、30歳代でも、自己検診で違和感などを覚えたら、乳腺科を受診しましょう。

## 乳がんは早期なら 約90%が治癒します

忙しい生活の中で、わざわざ病院で検診することは疎かになりがちです。しかし、乳がんの症状があつて病院に行き、乳がんがわかった場合よりも、自覚症状がない段階で検診を受けて発見された場合の方が、早期発見が多く、乳房を残す温存手術ができる方の割合が高くなります。大切な乳房と健康を守るため、ぜひ乳がん検診を受けましょう。

## 年代別の検診目安について

### 20～30代のチェック

- 月1回のセルフチェック
- 乳房の主治医を見つけておきましょう
- 超音波検査  
(主治医と相談して。通常は必要ありません)
- マンモグラフィ  
(主治医と相談して。通常は必要ありません)

### 40代のチェック

- 月1回のセルフチェック
- 2年に1回:二方向撮影によるマンモグラフィ  
(1年に1回がよい時)
- 超音波検査が必要な場合も(主治医と相談)

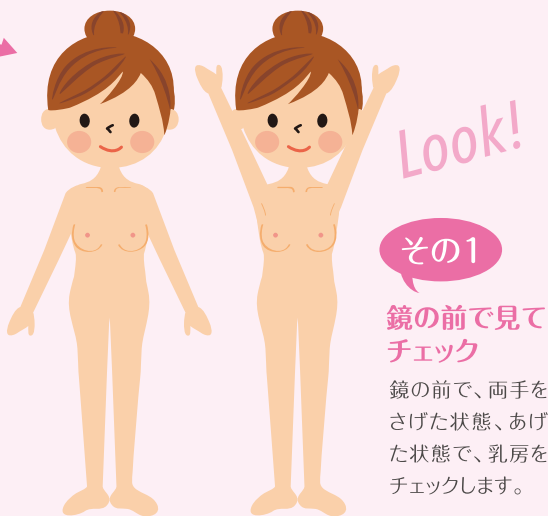
### 50代のチェック

- 1回のセルフチェック
- 2年に1回:二方向撮影によるマンモグラフィ  
(1年に1回がよい時)
- 超音波検査が必要な場合も(主治医と相談)

※米国では自己触診は無意味といわれていますが、日本人の乳房には適していると考えられています。

※乳房の痛みは女性の3人に一人は感じています。痛みのみ時は検診を受けてください。

今日からできる、今日からやろう！  
乳がんセルフチェック  
とても簡単な自己検診法ですので、毎月1回は気がついた時に行うようにしましょう。

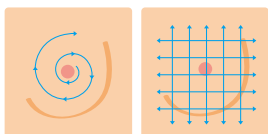


## 目で見る チェックポイント

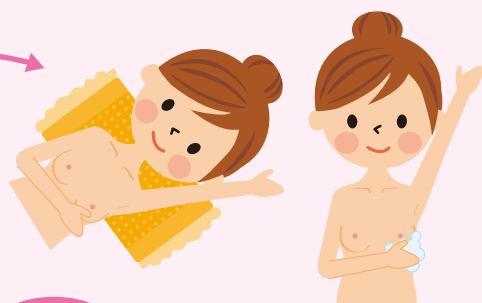


毎日何気なくみている体でも、乳に注目し、もりあがり・ひきつれ・はれ・ただれ・乳首からの分泌物・乳首のへこみ・くぼみなどの症状がないかチェックしてみましょう。

## 手で触る チェックポイント



調べる乳房とは反対の手の人差し指から小指までを揃えて、指の腹で渦巻き状、タテやヨコに動かしてチェックしてください。入浴時では、指に石けんを付けるとすべりがよくなり、なめらかに動かすことができます。



入浴時やおむけになって、乳房、鎖骨の上やわきの下を触り、しこり、かたいところがないかチェックします。また、乳首をつまんで、分泌物がないかも確認します。

