

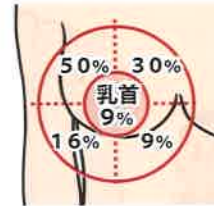
毎月のチェックで安心!

乳がんのセルフチェック

毎月、生理に合わせて4~5日後くらいに、また閉経後は日を決めて行ってください。定期的にセルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。

次のような症状を見つけたら、定期検診を待たずに専門医の診察を受けましょう。

乳房のしこり、乳房のくぼみ、乳頭からの血のような分泌液、乳房の皮膚の赤い腫れ、わきの下のリンパ節の腫れ、腕のむくみ・しびれ。



乳がんのできやすいところ

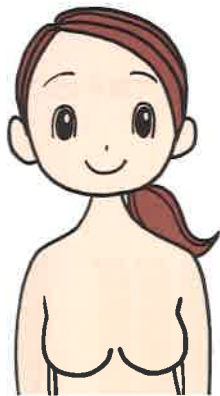
乳房の外側の上方がいちばん多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。

注)2部位以上にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。

出典: 聖マリアンナ医科大 乳腺・内分泌外科データ

8つのステップを毎月実行しましょう。

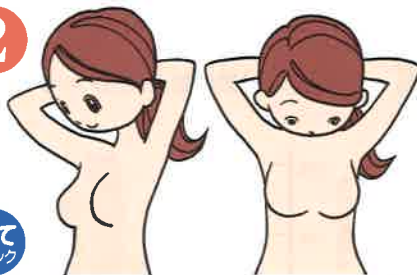
1



見て
チェック

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

2



見て
チェック

両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれた所はないか。
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。

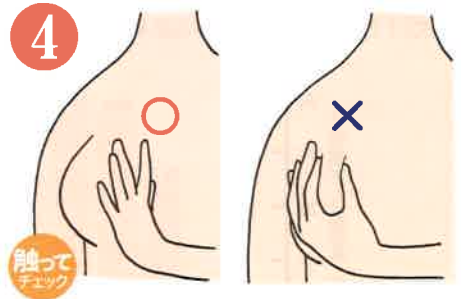
3



触って
チェック

おおむけに寝て、右乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

4



触って
チェック

乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

5



触って
チェック

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

6



触って
チェック

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。

7



触って
チェック

右の乳房のチェックが終わったら、左の乳房を同じ要領でチェックします。

8



触って
チェック

左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液がないかを調べます。

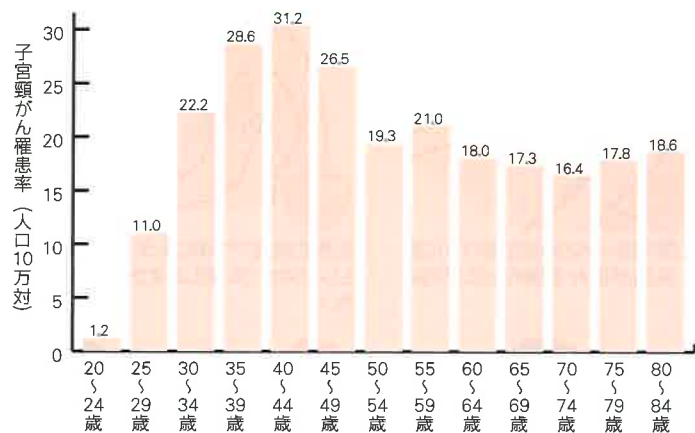
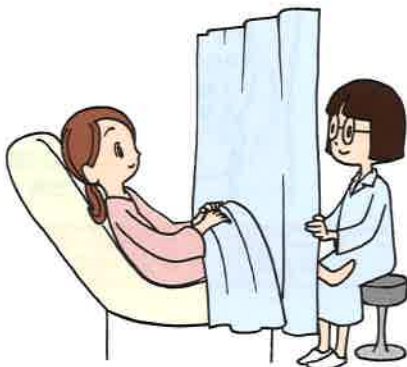
20歳から子宮頸がん検診、40歳から乳がん検診

子宮頸がん検診

子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんです。近年、20～30代の若い女性に増えています。

国は20歳以上を対象に2年に1回の検診を推奨しています。検診の内容は細胞診、視診、内診、問診です。細胞診は、子宮頸部の粘膜をやわらかいブラシなどでこすり取って、細胞を顕微鏡で調べるものです。自治体によっては毎年実施しているところもあります。

子宮頸がん検診では、がん化している細胞があるかどうかだけでなく、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。つまり、がんの早期発見だけでなく、予防の役割もあるのです。



出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国推計から (2010年)

乳がん検診

日本の女性の12人に1人が生涯に一度、乳がんを患うと言われます。30代後半から増え始め、40代後半で最も多くなります。最近では60代でも増えていて、閉経後に多い欧米と似た傾向になってきました。

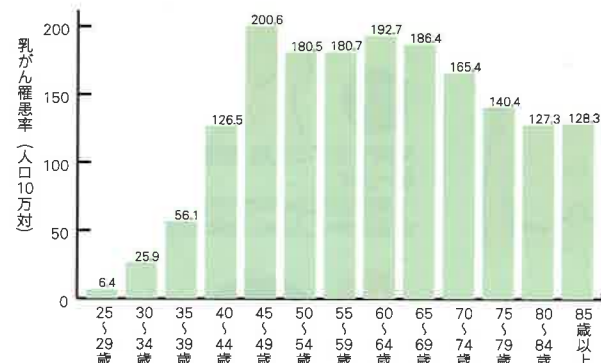
国は40歳以上を対象に2年に1回の検診を推奨しています。検診の内容は乳房X線撮影(マンモグラフィ)検査、視触診、問診です。自治体によっては毎年実施しているところもあります。マンモグラフィは、乳房をプラスチックの板に挟んで撮影します。視触診ではわからない小さなしこりもわかります。

40歳に達していない人には、超音波検査を行うこともあります。放射線を使わないため、妊娠している人にも安心です。ただし、現在は国の指針には入っていません。

乳がんは早期発見^(注)・早期治療を行えば9割以上の方が治るといわれています。また、治療の負担も少なくすみます。

(注) がんの大きさが2cm(1円玉の直径)より小さく、リンパ節など他の組織や臓器に転移が見られない場合が早期と呼ばれています。

定期的な検診に加え、このページの裏側の手順に従って毎月セルフチェックを行いましょう。



出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国推計から (2010年)



大切な人のために、自分の身体を守りましょう。
あなたの身近な大切な人にも伝えてください。

公益財団法人 島根県環境保健公社

〒690-0012 松江市古志原一丁目4番6号

TEL 0852 (24) 0013 FAX 0852 (24) 0122

E-mail: kenshinkanri@kanhokou.or.jp