

乳がんのセルフチェック

毎月の
チェックで
安心



毎月、月経終了後4~5日後くらいに、閉経後は自分で日を決めて行いましょう。

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。

乳房のしこりやくぼみ、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。

全体にまたがるもの 4%

53%

19%

乳首付近 4%

14%

6%

乳がんの できやすいところ

乳房の外側上方が一番多く、次いで内側上方、外側下方、内側下方、乳首付近の順になっています。

出典：東北大学病院データ(2011-2014年)

8つのステップを毎月実行しましょう。

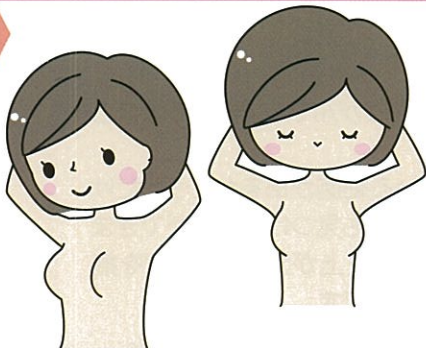
1



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。

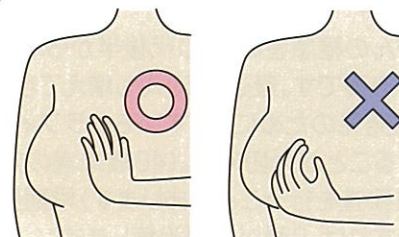
3



触って
チェック

あおむけに寝て、右乳房を調べるときは右肩の下に座布団のようなものを敷き、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ので、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、右腕を自然な位置に下げ、同じように左手の指の腹で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でないかを調べます。

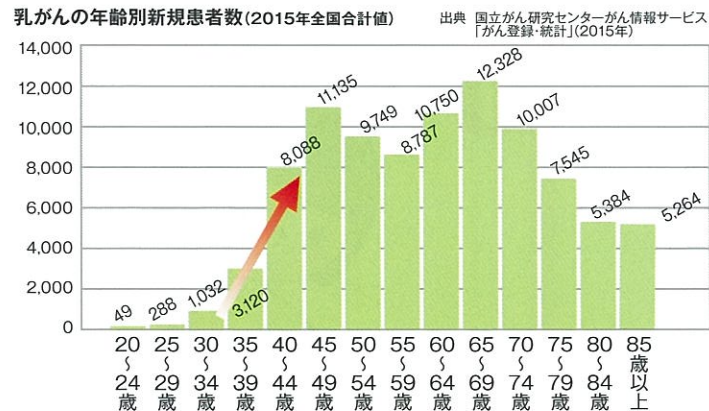
乳がん検診

乳がんは特に40代後半～50代前半の女性に多く、日本人女性の11人に1人が患うといわれています。

- STEP① 予約する** 検診日や予約方法を確認し、実施施設を予約します。
- STEP② 受診する** 問診…問診表を記入し、医師からの質問に答えます。
マンモグラフィ検査…乳房を2枚の板で挟んで圧迫し、乳房全体のX線撮影をします。
- STEP③ 結果を確認する** 40歳以上の方は、乳がん検診を2年に一度必ず受診してください。

乳がんの罹患者数は30代後半から増え始め、40～50代は注意が必要です。最近では60代も増えてきています。早期発見のためには、マンモグラフィによる検査を定期的に行うことが大切です。(40歳未満の方や妊娠中の方には、超音波検査を行うこともあります)早期発見、早期診断、早期治療をすれば、9割以上が治癒します。

※気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。



子宮頸がん検診

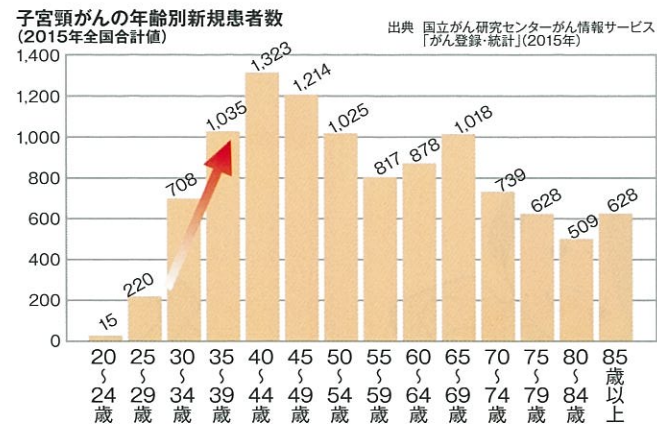
子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、近年は20～30代の若い女性に増えています。

- STEP① 予約する** 検診日や予約方法を確認し、実施施設を予約します。
※生理日以外で受診してください。
- STEP② 受診する** 問診…問診表を記入し、医師からの質問に答えます。
視診…腔鏡を膣内に挿入し、子宮頸部に異常がないかを調べます。
細胞診…ブラシなどで子宮頸部をかくくすり、細胞を採取します。痛みはほとんどなく、短時間で検査は終わります。
- STEP③ 結果を確認する** 20歳以上の方は、子宮頸がん検診を2年に一度必ず受診してください。

子宮頸がんは20代後半から増えるがんです。早期ではほとんど自覚症状がありません。

子宮頸がん検診は、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。早期のうちに治療すれば、9割以上が治癒し、子宮を摘出せずにすむので妊娠・出産も可能です。

※気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。



乳がん検診 40歳から
子宮頸がん検診 20歳から



公益財団法人
埼玉県健康づくり事業団

〒355-0133 埼玉県比企郡吉見町江和井 410-1

TEL 0493(81)6024 FAX 0493(81)6747

<http://www.saitama-kenkou.or.jp>

いつ受ける？ 声かけしよう がん検診

公益財団法人日本対がん協会
2020年度がん征圧スローガン