

乳がんの早期発見のために

乳がんが他のがんと異なるのは、「自分自身で発見できる」ことです。自分で見たり触ったりして変化を確認できるため、早期発見しやすい数少ないがんといえます。30歳を迎えたら月に1度の自己検診と、年に1度の乳がん検診で、早期発見につなげましょう。

■ 月に1度の自己検診

手術を受ける方のほとんどがしこりを感じて受診します。定期的に自己検診を行い、早期発見できれば初期段階で治療ができます。月に1度は必ず自己検診を行いましょう。

自己検診のポイント

- 月経前後は乳房が張るので、月経1週間後位に行う
- 閉経後は、月に1度決まった日を決めて行う
- しこりを感じたら自己判断せずに、必ず受診する

※親指は使わず、4本の指の腹でやさしくなでるように触ること

2 触って確認



片腕を上げて円を描くように確認する

CHECK!

- しこりはないか？
- 乳首の分泌物に血が混ざってないか？



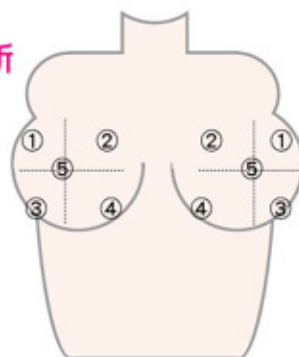
乳頭の周りを軽く押して分泌物の有無を確認

ポイント

入浴時に石鹸液をつけるとスムーズに触診ができます

■ しこりのできやすい場所

乳がん発見の決め手は「しこり」です。しこりは乳房上部にできやすい特徴があるといわれます。右図はしこりのできやすい順位です。自己検診の参考にしてください。



1 見て確認



鏡の前に自然に立って乳房を確認します

CHECK!

- 乳房の形に変化はないか？
- 乳頭から分泌物は出ていないか？



腕を上下させたり、色々な角度から確認します

3 横になって確認



腕を下ろした状態で乳房の外側を確認

CHECK!

- しこりはないか？
- わきの下にもしこりや異変はないか？



腕を上げて乳房の内側を確認

ポイント

肩の下にタオルや低めの枕、座布団などを置くことで確認しやすい

■ 年に1度は乳がん検診

30歳を過ぎたら乳がん予備群と自覚して、年に1度は乳がん検診で乳房の健康を確認しましょう。検診の基本は視診と触診ですが、異常が疑われる場合は、マンモグラフィーや超音波検査などの画像検査で異常を確認します。

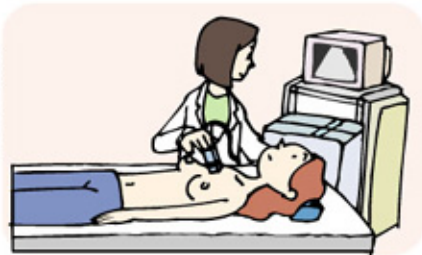
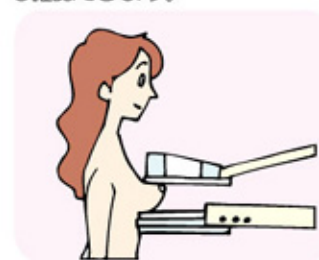
視診・触診

自己検診と同様に、乳房に異常がないか、分泌物の有無などを確認します。また、わきの下や鎖骨などのリンパ節に腫れがないか確認します。

詳しく調べるために

マンモグラフィー検査

乳房のX線写真のことで、上下2枚の透明な板で乳房を挟み、上下左右から撮影します。乳房の奥のがんも確認でき、乳がん特有の「石灰化像」も確認できます。



超音波検査

ゼリーを皮膚に塗って超音波で調べます。乳腺組織と重なったがんも発見できるメリットがあります。また、X線を使用しないため、妊娠中の人も受診できます。

検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会