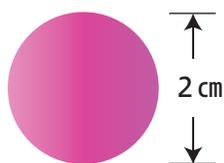


乳がんは自分でも 発見できる！



しこりの大きさが2cm以下で転移のない早期乳がんは95%以上が治ります。

積極的に自己検診をしましょう。



自分で触って偶然
見つかる乳がんの
しこりの大きさは
2cm以上です。



マンマチェックを
習慣にすると、1cm
の大きさも気付け
るようになります。

こんな人は**要注意** (リスク因子)

乳がんには様々な因子が関係します
あてはまる方は積極的に検診を受けましょう

- 母親や姉妹が乳がんにかかったことがある
- 初潮が早く、閉経が遅い
- 出産経験が少ない
- 多量の飲酒
- 片方の乳房に乳がんが見つかったことがある
- 閉経後の肥満
- 他の乳房の病気に罹ったことがある

乳がん検診の内容

- 20～30歳代
月1回の自己検診
異常を感じたらすぐ乳腺外科・外科へ
- 40歳を過ぎたら
マンモグラフィ (MG) 検査 + 超音波検査の
併用をお勧めします。
- 60歳以上
マンモグラフィ (MG) 検査をお勧めします。

マンモグラフィ検査

X線を使う検査です。しこりを作らないタイプの乳がんの発見に優れています。40歳以上の方へお勧めします。

妊娠中の方、ペースメーカーを装着されている方は受診できません。豊胸術をされている方は受診できない可能性があります。

超音波 (エコー) 検査

超音波を使った体にやさしい検査です。小さなしこりを見つけることに優れており、特に乳腺が発達した若い方へお勧めします。年代に関係なく検査可能です。

お問合せ



けんしん何でも相談
0120-783202
受付時間 9:00～16:00
(土・日・祝日を除く)

困ったときは「けんしん何でも相談」
にお電話ください。専門のスタッフ
があなたの疑問にお答えします。

公益財団法人 岩手県予防医学協会

あなたにもできる 乳がん 自己検診



“マンマ”とは、ラテン語で“乳房”のこと
月に1回、日にちを決めてやってみましょう

乳がんは、早期発見・早期治療で
ほとんどが“治るがん”です。



すこやかに生きる力を

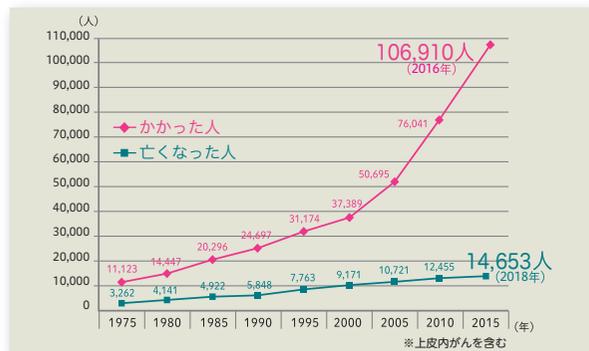
公益財団法人 岩手県よぼういがく協会

乳がん検診を 受けましょう

早期発見
のために

▶ 増えている乳がん

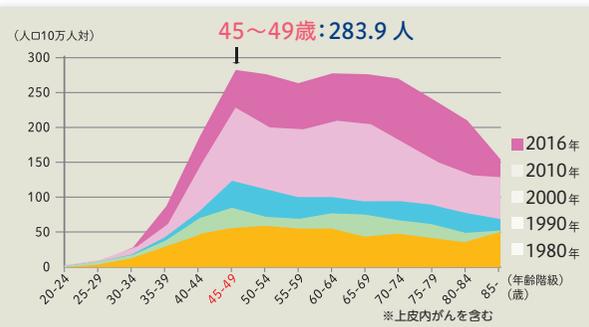
乳がんとは診断される人は年々増加しており、生涯にわたってみると、日本人の女性11人に1人が乳がんにかかると言われていています。しかし、乳がんは少しでも早い段階で治療を開始すれば治る可能性の高い病気です。早期発見のために定期的に乳がん検診を受けましょう。



国立がん研究センター情報サービス 2019年公開データより

▶ 若い人こそ

乳がんは20歳代でも発症が認められ、30歳代半ばから急増、40歳代後半にピークを迎えます。他のがんに比べ若い世代に多いがんであることから、より早い時期から自己検診を行うなど、乳房に関心を持つことが大切です。



国立がん研究センター情報サービス 2019年公開データより

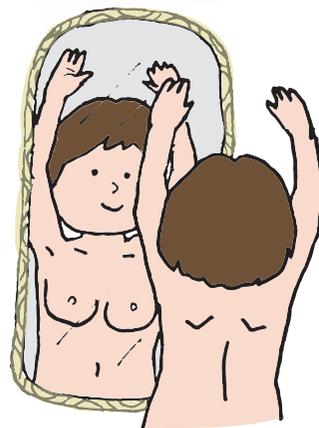
Let's セルフチェック



異常を認めたら早めに専門医療機関(乳腺外科・外科)を受診しましょう

自己検診は月経開始5日目~1週間の間に、閉経後の人は日を決めて毎月行いましょう。

Check 1



★よ〜く、見て★

鏡の前で見てチェック!

- 左右の乳房の大きさ、形
- 左右の乳房の向き
- くぼみ、ひきつれ、赤み
- 乳頭のへこみ、湿疹、ただれ

腰に手をあてたり、両手をあげたり、頭の後ろへ回したりして胸を突き出し、正面・側面・斜めから角度を変えてチェックしましょう。

Check 2



★さわって★

しこりをチェック!

乳房全体を「の」の字をかくように、くまなく触ってみましょう。

しこりが出来やすいのは外側の上の方です。特に念入りにチェックしてください。

同様に、反対の乳房も触ってみましょう。

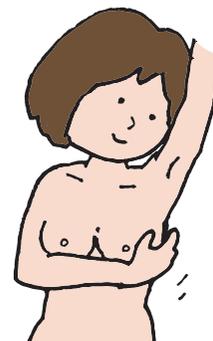
Check 3



血液が混じったり、色ががついている場合は要注意!

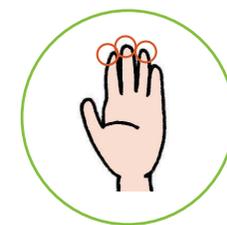
★つまんで★

乳房をつまんで分泌液をチェック!



脇の下を触り、リンパ節が腫れていないかチェックしましょう。

Check 4



触るときは指の腹で軽く触ります。乳房の大きい方はやや強めに押さえるようにし、わじぶかみしないようにしましょう。

仰向けに寝て「しこり」をチェック!



チェックする乳房側の腕を伸ばし、頭の下に入れます。

指の腹をそろえて滑らすように乳房の内側半分を、次に外側半分をさすってみます。