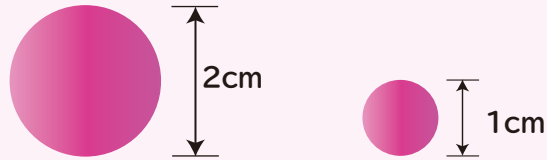


乳がんは自分でも 発見できる！

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。
早期発見・早期治療が大切です。



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。

セルフ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
- 他の乳房の病気にかかったことがある

乳がん検診の内容

- 40歳未満
超音波検査をおすすめします。
- 40歳をすぎたら
マンモグラフィ検査と超音波検査の併用をおすすめします。
- 60歳以上
マンモグラフィ検査をおすすめします。

マンモグラフィ検査

X線を使う検査です。石灰化を伴うような乳がんの発見に優れています。40歳以上の方へおすすめします。

妊娠中の方、ペースメーカ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すすめします。年代に関係なく検査可能です。

お問合せ
電話:019-639-6120
受付時間:9時~16時(土日・祝日除く)

Breast Awareness



ブレストアウェアネス

はじめよう!

乳房を意識する習慣

ブレストアウェアネスとは、
乳房を意識する習慣のこと。
ご自分の乳房の状態に
日ごろから関心を持ち、
変化を感じたら速やかに
医師に相談しましょう。

4つのポイント

1. ご自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気付いたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回
乳がん検診を受ける

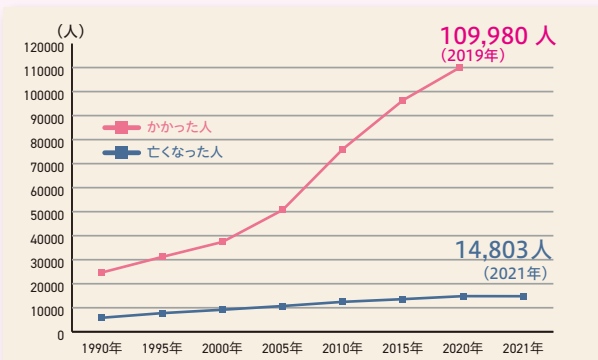


早期発見のために

乳がん検診を 受けましょう！

増えている乳がん

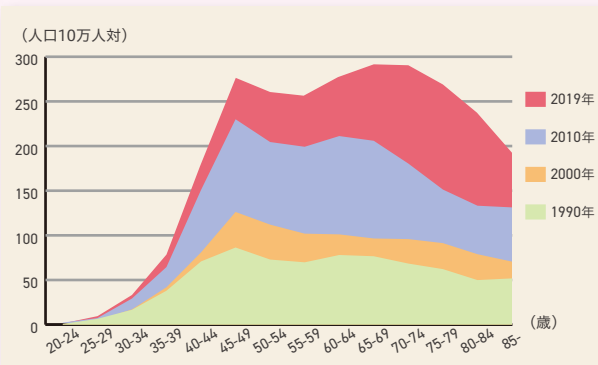
乳がんと診断される人は年々増加しており、生涯にわたってみると、日本人の女性9人に1人が乳がんにかかるといわれています。しかし、乳がんは少しでも早い段階で治療を開始すれば治る可能性の高い病気です。早期発見のために定期的に乳がん検診を受けましょう。



乳がん罹患数・死亡数（罹患数は上皮がんを含む）
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」2022年公開データより

乳房に関心を

乳がんは30歳代から増え、40歳代後半に1つめのピークを迎えます。2つめのピークは60歳代です。どの世代の方も乳房を意識する習慣(Breast Awareness)を身につけましょう。



乳がん罹患率（上皮がんを含む・年齢階級別）
国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」2022年公開データより

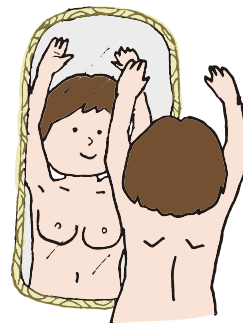


Let'sセルフチェック

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。

異常を認めたら
すぐに専門医療機関
(乳腺外科・外科)を
受診しましょう

check 1 ★よ～く、見て★ 鏡の前で見えチェック!



- 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 ★さやって★ 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 ★つまんで★ 乳房をつまんで分泌液をチェック!

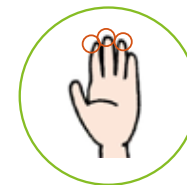


血液が混じったり、色がついている場合は要注意!

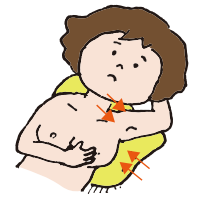


脇の下を触り、リンパ節が腫れていないかチェックしましょう。

check 4 仰向けに寝て 「しこり」をチェック!



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、わしづかみしないようにしましょう。



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。