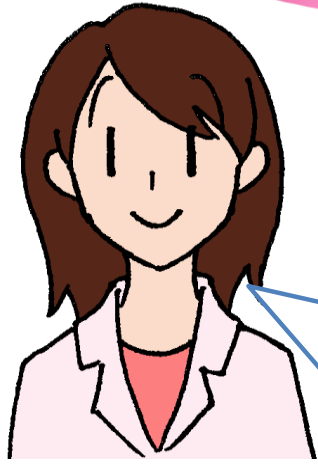


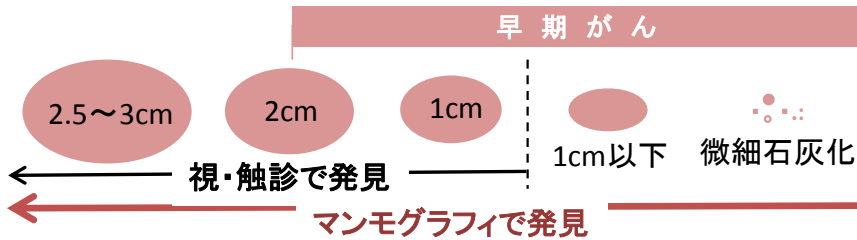
やっていますか？乳がん検診



現在日本人女性の乳がんにかかる人は年々増加傾向にあります。
乳がんが急激に増えている背景には、ライフスタイルの変化（晩婚・少子化・高齢出産）、それに伴い初潮から閉経までの期間が長くなりエストロゲンにさらされている期間が長いこと、また食生活の欧米化、閉経後の肥満などが考えられます...

早期のがんは自分では分かりにくい！気づかない！
定期的な検診で早期がんの発見に努めましょう！

早期に発見できれば5年生存率**98.8%**とされています。



しこりにならず、微小石灰化のみの乳がんはマンモグラフィ検診が有効です。
画像診断で発見した乳がんの7割は早期乳がんです。
(事業団実績)

要精密検査になったら...

必ず外科または乳腺の専門医で検査を受けましょう。
精密検査で病変の有無がはっきりします。
※検診の結果が「異常なし」とされた方でも自覚症状のある方や次の検診までに気になることが現れた方は速やかに乳腺(乳房)専門及び外科を標榜している医療機関にご相談ください。

乳がんの自己診断

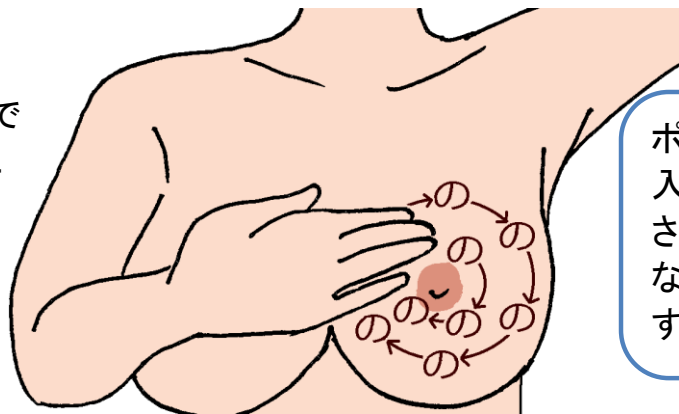
毎月1回自己検診日を決めて乳房のハリや痛みがない柔らかい時に、ふれたり観察して変化がないかチェックしてみましょう。
※自己診断では「しこりが分からない癌」は発見することが出来ません。画像診断との併用が重要です。

1、さわってチェック

乳房と反対側の手で、わきの下から乳頭まで指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くように指を動かす。乳房や乳首をしぼる。

チェックポイント！

- しこりや硬い部分はありませんか？
- 血液や色のついた分泌物はでませんか？
(透明・白色以外)



ポイント！
入浴時、石鹸をつけてさわると、すべりがよくなり調べやすくなります！

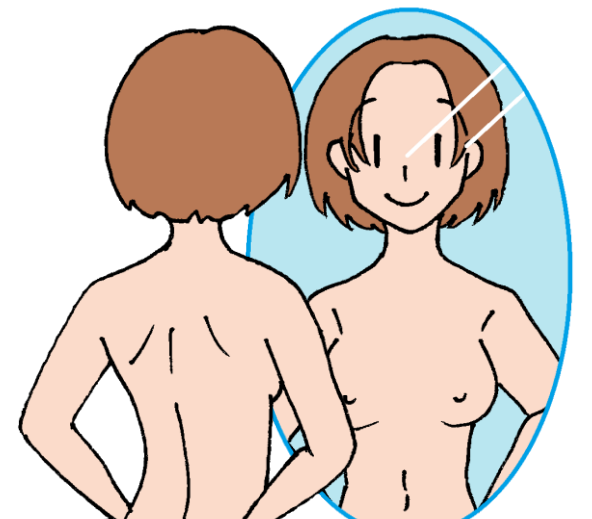
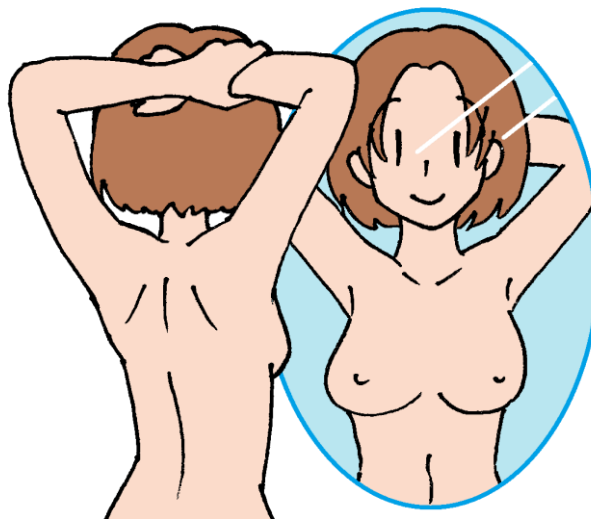


2、鏡でチェック

鏡の前で両腕を上げる。両腕を腰にあてる。(左右・正面を見てみましょう)

チェックポイント！

- ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみ、湿疹はありませんか？
- 乳首の高さに変化はありませんか？



3、横になってチェック

あおむけで寝て、乳房と反対側の手でわきの下から乳頭まで、指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くように指を動かす。背中にタオルなどを入れて、乳房が広がりやすい状態にすると、よりやりやすくなります。

チェックポイント！

- しこりや硬い部分はありませんか？



気になる変化を見つけたら、すぐに外科または乳腺専門の医療機関を受診しましょう！

