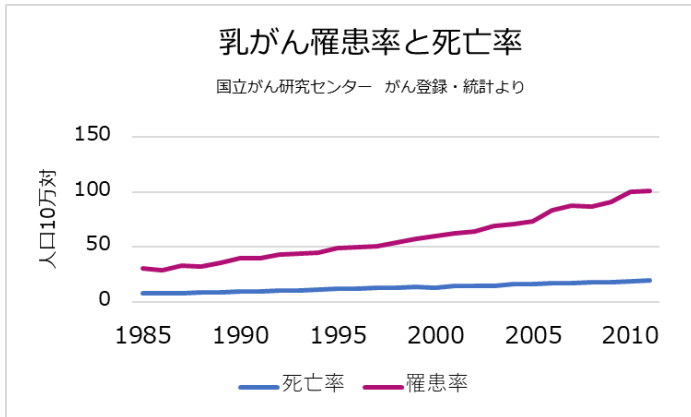


乳がん検診について

乳がんは年々増えています。無症状のうち
に検診を受診すれば早期に発見でき、適切な
治療によって治癒の確率も高くなります。

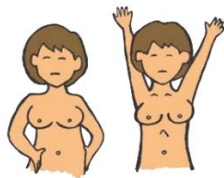
30歳代後半で急増し、40歳代後半と60歳
前半が罹患のピークです。



年に1回の医療機関での検診とともに
乳房を定期的にチェックすることで少しの
異変にも気づきやすく、乳がんの早期発見・
早期治療につながります。

下記の手順で**自己検診**を行い、乳がんの
早期発見に取り組みましょう。

- ① 鏡の前に立ち乳房の
「くぼみ・ふくらみ」
「ただれ・変色」、
「ひきつれ」を
確認してください。



- ② 4本指で「の」の字を書くように、
乳房全体を指先で軽くなでるように
“しこり”を調べてください。

- ③ 指で乳頭の根元を軽く
つまんで、分泌物が出ないか
調べてください。



- ④ 仰向けに寝て、背中の下に
低めの枕か畳んだタオルを
入れて、乳房とワキの下を
さわってしこりを調べてください。



※自己検診で注意すること※

検診日は月経が終わってから5日後
くらいがよいでしょう。月経前は
ホルモンの関係で乳腺が腫大してい
るので、正確な検診はできません。

閉経後の方は、月初めなどを検診日に
決めて忘れずに実施しましょう。

☆難しいことはありません☆

“いつもと違う！”という感覚を
みきわめることが有用です。

通常、乳房は月経の周期により
硬くなったり柔らかくなったり、痛みを
伴ったりします。

自分の乳房の状態を把握し、いちばん
自己検診の適した柔らかい乳房の時期を
選んで定期的に自己観察をすることが、
早期発見につながります。

乳房やワキの下に異常を見つけたら、
すぐに乳腺（外）科で診察を受けて
ください。

ただし、“しこり”にならないタイプの
乳がんもあります。早期に発見するた
めには、マンモグラフィーやエコー検
査が役立ちます。

40歳以上の方は、年に1回医療機関で
検診を受けるようにしましょう。

もしも気になることがありましたら、
ひとりで悩まずにかかりつけの先生や
当院乳腺外科に相談してください。

当院では多職種で乳がん治療を
サポートしています。

2021年6月

