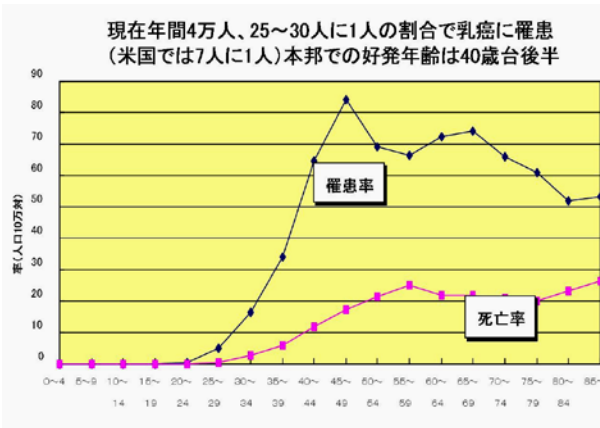


乳がんの自己検診

乳がん患者のおよそ 80%が自分で乳房の異常に気がつき発見しています。乳がん発見の手がかりは、自己検診を行うことであり、(乳がんを)見たことがなくても気づくことができるものです。なによりも乳がんは、自分自身が乳房に注意を払えば早期発見が可能であり、適切な治療をすることで治ることの多い病気です。なお乳がん罹患率は 45 歳から 50 歳で一番高く、また 80 歳までほぼ横ばいになっています。

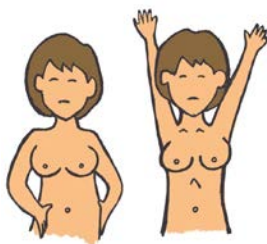


下記の手順で自己検診を行い、乳がんの早期発見に取り組みましょう。

① 鏡の前に立ち両手を下げたまま左右の乳房の形・皮膚・乳首の異常・くぼみ・左右差の有無を調べます。



② 次に手を腰に当て、さらには両手を上げて①と同じように乳房の変化を調べます。



③ お風呂で体を暖めたあとに石鹸を体につけて左右の乳房を反対の手の指で広くなでてみます。

④ お風呂上りに横になって、検査する方の肩の下にタオルを折って入れ、腕を頭の後ろに持っていき、反対の手で指をそろえたまま円を描くようにして調べます。



⑤ 最後に乳首を軽くつまんで、血性の分泌物がないか調べ、乳頭にびらん様の湿疹がないかにも注意します。



<注意すること>

☆ 検診日は生理が終わってから5日後くらいがよいでしょう。生理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、乳房は生理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。すなわち、自分の乳房の状態を把握し、一番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、早期発見につながると考えられます。

<最後に>

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近医または当院乳腺外科に相談してください。当院では近隣の開業医の先生から多くの紹介があり、乳がん患者様のための手引書の作成をはじめ、乳がん治療に関する勉強会をおこなっております。



当院で作成した乳がん患者様のための手引書
2008年4月 改定