

(国立がん研究センター がんの統計 2023)



資料：岡山県におけるがん登録 2019 ※上皮内がんを含む

岡山市保健所 健康づくり課
けんしん専用ダイヤル TEL (086) 803-1202

ブレストアウェアネス(乳房を意識する生活習慣)の4つのポイントで乳がんを早期発見しましょう

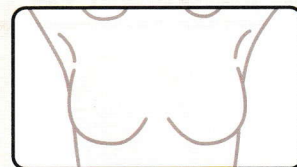
1. 自分の乳房の状態を知る

①手で触ってチェック



反対の手の指をそろえて、指の腹に軽く力を入れて「の」を書くように撫でてしこりを確認。乳首をつまんで、分泌物をチェックします。

②鏡の前でチェック



鏡の前で両手を上げたり下げたりして、乳房の形や色の変化を確認します。

③お風呂でチェック



泡立てた石鹸やボディローション等をつけて、指で触ったり押したり、広い範囲でチェックします。

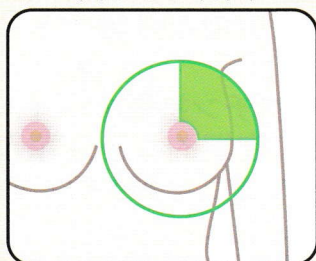
④仰向けでチェック



仰向けに寝て、肩のうしろにタオル等を入れ、乳房が平たく広がるようにします。手は頭の下に置き、反対側の手の指先を使って乳房や脇の下を丁寧にチェックします。

2. 乳房の変化に気をつける

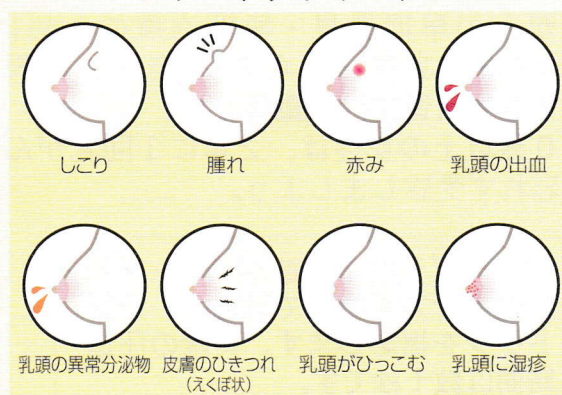
確認する範囲



乳がんの50%は乳房の外側上部に発生すると言われています。

乳房だけではなく、上は鎖骨の高さぐらい、外側は脇の下、内側は胸の広い範囲でチェックしましょう！

チェックポイント



3. 異変に気付いたらすぐに医師に相談する

しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、医療機関を受診しましょう。

4. 40歳になったら2年に1回「乳がん検診」を受ける

岡山市では40歳以上の女性を対象に、2年に1回乳がん検診を実施しています。乳がん検診の内容はマンモグラフィ検査と視触診の併用です。検診の判定が「要精密検査」の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

ブレストアウェアネス(乳房を意識する生活習慣)の4つのポイントで乳がんを早期発見しましょう

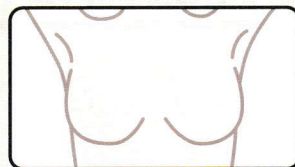
1. 自分の乳房の状態を知る

①手で触ってチェック



反対の手の指をそろえて、指の腹に軽く力を入れて「の」を書くように撫でてしこりを確認。乳首をつまんで、分泌物をチェックします。

②鏡の前でチェック



鏡の前で両手を上げたり下げたりして、乳房の形や色の変化を確認します。

③お風呂でチェック



泡立てた石鹸やボディローション等をつけて、指で触ったり押したり、広い範囲でチェックします。

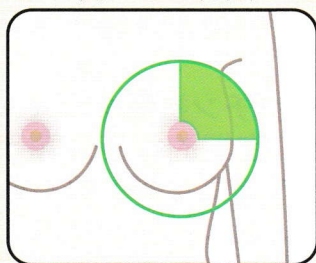
④仰向けでチェック



仰向けに寝て、肩のうしろにタオル等を入れ、乳房が平たく広がるようにします。手は頭の下に置き、反対側の手の指先を使って乳房や脇の下を丁寧にチェックします。

2. 乳房の変化に気をつける

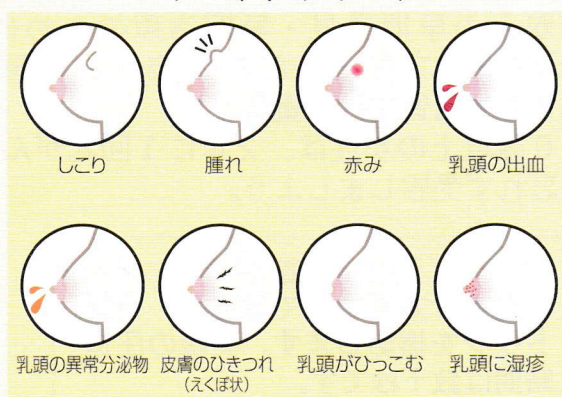
確認する範囲



乳がんの50%は乳房の外側上部に発生すると言われています。

乳房だけではなく、上は鎖骨の高さぐらい、外側は脇の下、内側は胸の広い範囲でチェックしましょう！

チェックポイント



3. 異変に気付いたらすぐに医師に相談する

しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、医療機関を受診しましょう。

4. 40歳になったら2年に1回「乳がん検診」を受ける

岡山市では40歳以上の女性を対象に、2年に1回乳がん検診を実施しています。乳がん検診の内容はマンモグラフィ検査と視触診の併用です。検診の判定が「要精密検査」の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。