



受けよう乳がん検診

乳がんは日本人女性のかかるがんの第1位で、9人に1人が一生のうちに乳がんになると言われています。岡山県でも、40～60代で乳がんを発見される人が増えています。



乳がんを早期発見するには、
2年に1回の乳がん検診と
月に1度のセルフチェックが大切です！

具体的な方法は、
裏面をご覧ください。

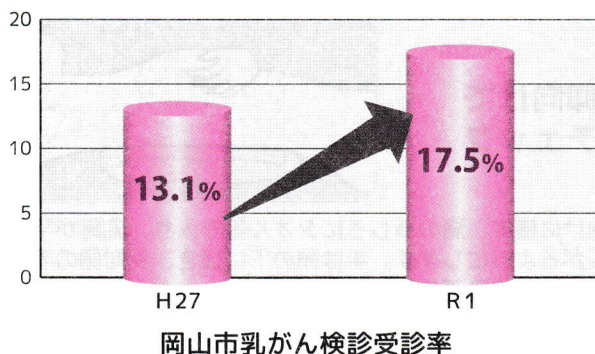
40歳を過ぎたら、2年に1回のマンモグラフィ検査を受けてください。

20代、30代の人も、セルフチェックをしましょう。「遺伝性乳がん・卵巣がん症候群*」などリスクの高い方は、検診方法を医療機関へ相談して決め、定期的に受診することをお勧めします。

*生まれつき特定の遺伝子に変異があり、乳がんや卵巣がんになりやすい病気。血縁者に、卵巣がんや50歳以下で乳がんを発症した人がいる、または乳がん・膵臓がんを発症した人が2人以上いる場合、詳しい評価をお勧めします。

検診を受ける人が増えています。

過去5年間で **1.3倍**



検診は受けたあとも大切です。
「要精密検査」と判定されたら
必ず受診しましょう。



平成30年度の精検受診率

乳がん検診もセルフチェックも、定期的に継続実施する必要があります！

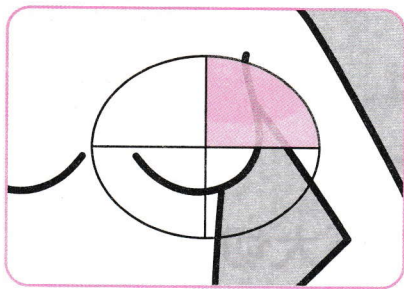
乳がんの早期発見のために 毎月1回セルフチェック！

乳がんの早期発見には、2年に1回の乳がん検診（マンモグラフィ検査）と毎月1回のセルフチェックが大切です。

生理が終わって1週間以内に（閉経後の方は日にちを決めて）、毎月1回セルフチェックを実施しましょう。検診を受けた場合も行ってください。

チェックポイントのような症状があれば、次回の検診を待たずに医療機関へ受診しましょう。

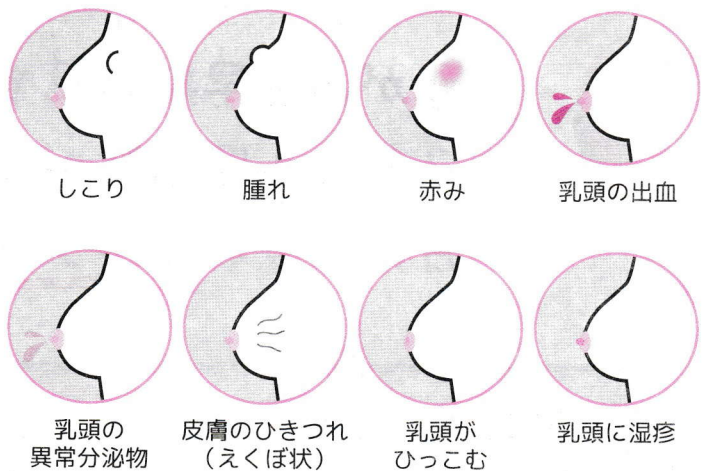
✓ 確認する範囲



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。

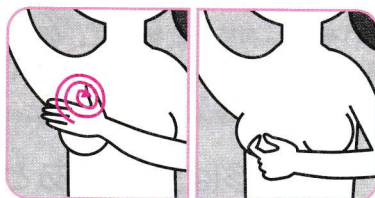
乳房だけでなく、上は鎖骨の高さぐらい、外側は脇の下、内側は胸の広い範囲でチェックしましょう！

✓ チェックポイント



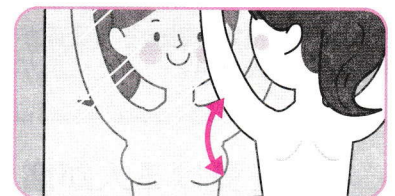
✓ 具体的なチェック方法

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」を描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



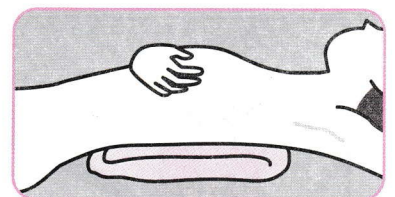
鏡の前で両手を上げたり下げたりして、乳房の形や色の変化を確認します。

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。

岡山市保健所健康づくり課

TEL (086) 803-1263

FAX (086) 803-1758