回覧

女性の皆様、がん検診は定期的に受けましょう。

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。

乳がんの早期発見・早期治療のために、最近は、ブレスト・アウェアネス「女性自身が自分の乳房の状態に日ごろから関心をもち、乳房を意識して生活すること」の重要性が唱えられています。

◆ **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。**

定期的に検診を受けられるように、計画しましょう。検診だけでなく、セルフチェックを行いましょう。

◆ **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。

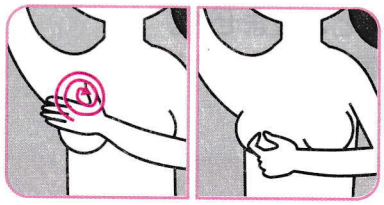
*生まれつき特定の遺伝子に変異があり、乳がんや卵巣がんになりやすい病気。血縁者に、卵巣がんや 50 歳以下で乳がんを発症した人がいる、または乳がん・膵臓がんを発症した人が２人以上いる場合、詳しい評価をお勧めします。

乳がんセルフチェックの具体的な方法

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。

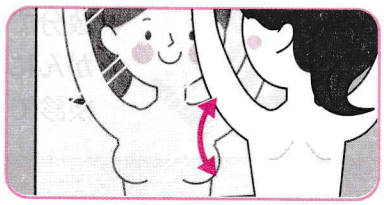
症状があれば、次回の検診を待たずに医療機関へ受診しましょう。

❶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。

❷鏡の前でチェック

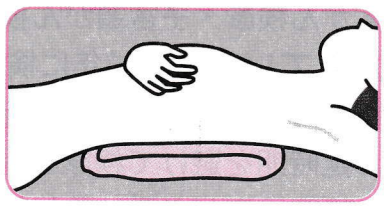


鏡の前で両手を上げたり下げたりして、乳房の形や色の変化を確認します。

❸お風呂でチェック

泡立てた石鹸やボディー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。

❹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。

裏面あります