

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

山下 和見

# 乳がんのセルフチェックをしましょう！

最近、マスコミなどでも話題になっている乳がん。日本人女性がかかるがんとして第1位(12人に1人)で、近年、ますます増加傾向にあります。早期発見なら命も乳房も失わずに治せます。

検診を受け、セルフチェックを行いましょう！

検診を受けましょう

乳がん検診の平均受診率は27.4%で、**70%以上もの方が未受診**となっています。  
(厚労省H25年生活基礎調査)

国際的に見ても、日本の乳がん検診率は低くなっています。

(欧米では検診受診率約70%以上)

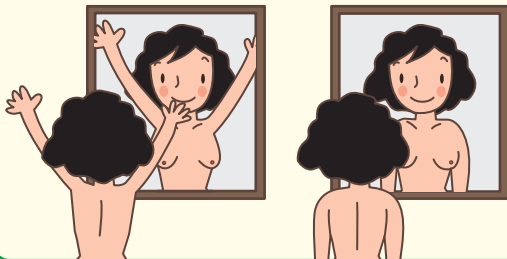
早い段階でがんを見つけるために**検診を受けましょう！**

乳がんのセルフチェック

乳がんは他の臓器と違い、自分で検診できるという特徴があります。

月に1回定期的に

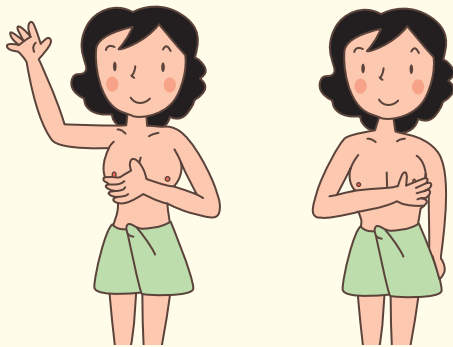
(月経後1週間から10日経ったころ。閉経した人は毎月一定の日を決めて)



## まずは目でチェック……鏡の前で

- 左右の乳房は同型か
- 変形・へこみ・ひきつれなどはないか
- 乳首にひきつれやただれはないか

両手をあげた状態・自然に下した状態の両方をみましょう



## しっかり触ってチェック

### 1. お風呂やシャワーのときに

(石鹸をつけた状態で触るとスムーズです)

- 親指以外の4本の指をそろえ、「の」の字を書きながら、乳房全体を触ってしこりをチェック。触る範囲は鎖骨の下から乳房下、わきの下も。
- 乳首を軽くつまんでしぼるようにして分泌物がないかどうかもチェック

### 2. 横になって

(調べる乳房側の肩の下に折ったタオルなどを入れ、乳房を平たくして行う)

- お風呂のときと同じ要領でチェックしましょう



## 乳がんのしこりの特徴

石のような硬い感触

例えば

アズキや大豆をこんにゃくの上から触る感じ  
肉まんに梅干しの種を入れた感じ

もししこりをみつけたら…

みつけてもあわてずに、専門医がいる「乳腺外科」や「乳腺科」など  
乳腺外来を受診しましょう。