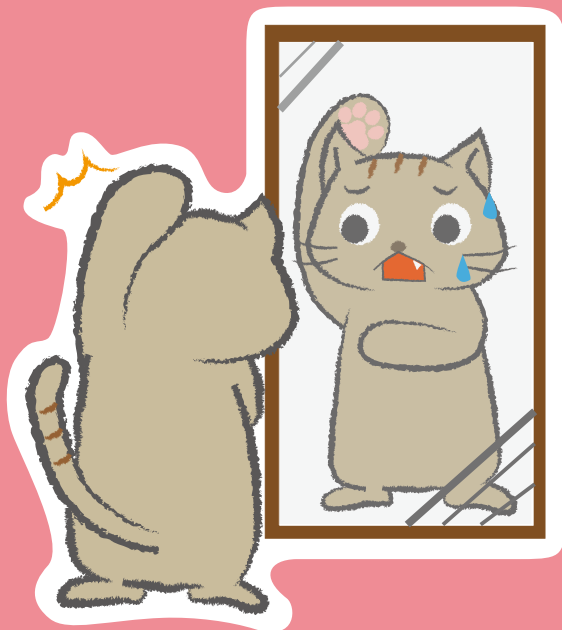


気づけるのに もったいない!!!



乳がんは自分で見つけれられる
がんのひとつです

「やっておけばよかった」
と後悔しないために



セルフチェックの手引き

社会医療法人財団 大和会

乳がんは、**自分で見つけられる数少ないがん**です。

早期発見には

・ セルフチェックの習慣を身につけること

・ 乳がん検診を定期的に受けること

が重要です。

!



乳がんを知ろう

乳がんのできやすい年代・場所・要因

乳がんは**40～60歳代で発生しやすい**と言われています。特に閉経をきっかけとしたホルモンバランスの変化から発症リスクが高まることがわかっています。初期の乳がんは痛みや体調の変化がほとんどありませんので、日頃から意識しておくことが大切です。乳がんは、乳腺が集まっている**外側上部が最もできやすい**と言われています（**図1**）。腫瘍は主にしこりですが、その全てががんになるわけではありません。特に「乳がんにかかりやすい要因」（**表1**）に該当する方は、定期的な検診をおすすめします。

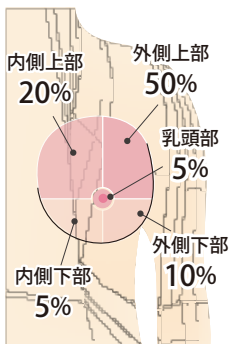


図1. 乳がんのできやすい場所

- | |
|---|
| ☐ 閉経後の肥満 |
| ☐ 飲酒習慣 |
| ☐ 第二度近親者の乳がんの家族歴 |
| ☐ 良性乳腺疾患の既往歴 |
| ☐ 初経年齢が早い |
| ☐ 閉経年齢が遅い |
| ☐ 出産歴がない |
| ☐ 初産年齢が遅い |
| ☐ 授乳歴がない |

表1. 乳がんにかかりやすい要因

乳房は自分で毎日触ることができ
いつもの状態からの変化に気づきやすい場所です。
そのためにもセルフチェックを行って
普段から自分の乳房の状態を
知っておくことがとても重要です。

！ 乳がんの検査

マンモグラフィ

乳房専用のレントゲン検査です。
圧迫板で乳房をはさみ、薄く伸ば
して撮影します。がんがつぶれて
飛び出すようなことはありません。
所要時間は約15分程度です。



エコー

超音波を乳腺に当てて、はね返っ
てくる反射波をコンピューターで画
像化したものです。超音波を出す
機器を胸に当てますが熱くなること
はありません。



所要時間は15分程度です。



医師による視触診に加え
て、マンモグラフィと超
音波検査の両方を行う
のがベストです。それぞ
れの検査方法には、長
所と短所があるため、組
み合わせて診断すること
ができるからです。

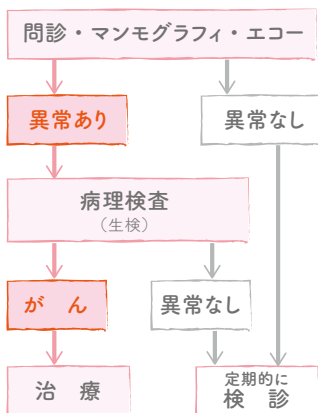


図2. 乳がん診断の流れ

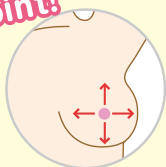


月に1度はセルフチェック!

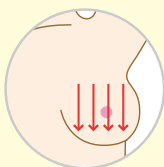


触ってチェック!

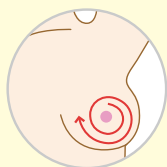
乳房全体をくまなく触って、しこりがないかをチェックしましょう。皮膚をつまむのではなく、4本の指を揃え、指の腹を滑らせるイメージで。



放射状に



平行線を引くように



渦巻き状に

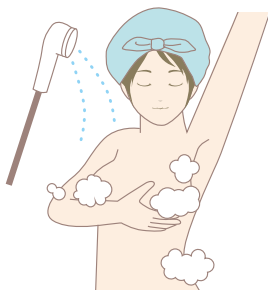


① 立って触る

お風呂に入る前などに
腕を上げて脇までしっかり触りましょう。

② お風呂で触る

石鹸を泡立て滑らせるようにすると
触りやすくなります。



③ 仰向けに寝て触る

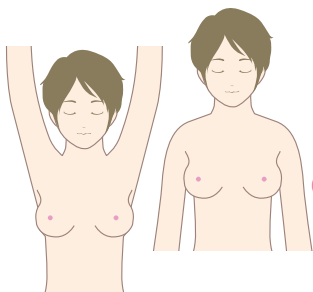
乳房が大きい方は、畳んだ
タオルなどを背中に入れると
胸が平らになってまんべんなく
触ることができます。

ホルモンの影響で乳房が柔らかい、月経が終わってから7～10日後に行うのがおすすめです。閉経後は毎月決めた日に行うといいでしょう。

🐾鏡で見てチェック!

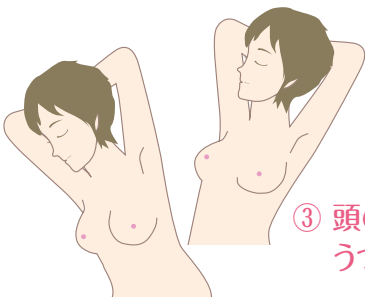
いろいろなポーズで確認しましょう。

前や横、斜めなど、見る角度を変えることも大切です。



① 腕を上げる・下げる

② 手を腰にあてる



③ 頭の後ろで手を組み
うつむく・のけぞる

Check Point!

- ☐ 乳房の大きさや形に変化はない?
- ☐ 皮膚や乳頭にへこみ・引きつれはない?
- ☐ 乳頭の向きや位置に変化はない?
- ☐ 湿疹やただれはない?
- ☐ 皮膚の色は赤く変化していない?

東大和病院

〒207-0014 東京都東大和市南街 1-13-12

 **042-562-1411**

東大和病院附属セントラルクリニック

〒207-0014 東京都東大和市南街 2-3-1

 **042-562-5511**

【URL】 <https://bit.ly/3qRWXNi>

東大和病院 乳がん



武蔵村山病院

〒208-0022 東京都武蔵村山市榎 1-1-5

 **042-566-3111**

【URL】 <https://bit.ly/3QR40jX>

武蔵村山病院 乳がん



毛玉でした...



<https://www.yamatokai.or.jp>