

## 知っていますか？ 乳がんのこと



### 乳がん

乳がんは近年増えています。特に40~50代の方に多く発生しており、女性のがん死亡の第5位を占めています。

#### 乳がんになりやすい方とは・・・

- ★出産経験のない方
- ★肥満傾向がある方
- ★閉経が遅かった方
- ★高齢初産の方
- ★初潮が早く始まった方
- ★血縁者の中に乳がんにかかった方がいる方



## 乳がん検診について

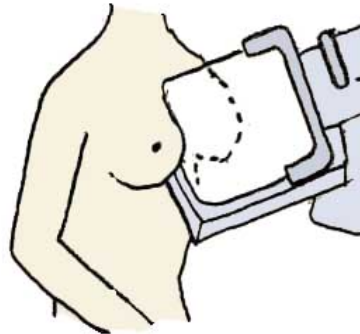
乳がん検診の対象年齢：

40歳以上で偶数年齢になる方  
受診間隔：2年に1度

検診内容：

視触診とマンモグラフィー  
(乳房のX線撮影)

マンモグラフィーを全員に行うことで、しこりを触れない小さながんの早期発見をめざしています。



## がんの早期発見のポイント！

### 1 2年に1回、がん検診を受けましょう！

乳がん検診は、2年に1度、年度内（4月1日～翌年3月31日まで）に偶数年齢になる方を対象に、保健福祉センター・コミセン・福祉センター・各指定医療機関などで実施しています。

近年、“女性のがん”に大変注目が集まっていますが、帯広市内で対象となる方の受診率は、乳がん→20.5%（平成20年度）とまだまだ少ないのが現状です。

女性としての健康を守るために、がん検診を受けましょう！



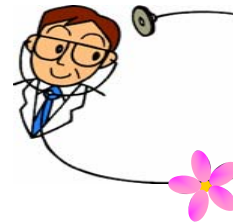
乳がん検診のお申込みは、対がん協会帯広出張所または各指定医療機関へ直接ご連絡ください。

指定医療機関については、「健康づくりガイド」をご覧くださいか、健康推進課へお問い合わせください。

### 2 毎月、乳がんの自己検診をしましょう！

特に、検診年齢に達しない若い年代の方は、しっかり行いましょう

### 3 症状のある方は速やかに医療機関を受診しましょう！



<乳がんの症状>

しこり・乳房のくぼみやひきつれなど皮膚の変化・わきの下などのリンパの腫れなど



乳がん・子宮がん検診のお申込みは…

(コミセン等での検診)北海道対がん協会帯広出張所 TEL27-2345  
(医療機関での検診)各医療機関

がん検診に関するお問い合わせは…帯広市保健福祉部健康推進課

管 理 係 TEL25-9720 (検診の実施方法、料金、お申し込みに関する事など)

健康推進係 TEL25-9721 (検診の結果や精密検査に関する事、健康相談など)

検診とともに自己管理が大切です。  
乳がんの自己検診\*も毎月行い、  
症状のある時は医療機関を受診しましょう！

方法はこちらです

## ～乳がんの自己検診法～

### 1. 鏡に映して乳房・乳首を見る

- ① 乳房の形に左右差など変化はないか。
- ② 乳房・乳首にえくぼやひきつれ・ただれなどはないか。
- ③ 乳頭から血のような異常な分泌液はないか。  
つまんでも確認。

両腕を上げたり下ろしたり、横向きや前かがみの姿勢でも見てみましょう。

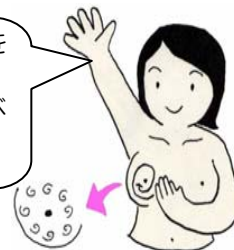


### 2. 立つか座った状態でさわってみる

わきの下から小さな渦巻きを描くようにしてゆっくり乳首に向かって指を動かす。

3～4本の指をそろえて指の腹でさわる。

入浴時石けんをつけてさわると、滑りがよく調べやすいでしょう。



### 3. 仰向けに寝た状態でさわってみる

- ① 調べる側の肩や背中にタオルか薄い枕を入れる。
- ② 内側を調べる時は、腕を上げて頭の下へ置いて、外側から内側に向けて指の腹でいねいに。



- ③ 外側を調べる時は、腕を下げて②と同様に行う。

- ④ 腕を下ろした状態でわきの下にも指を差し入れ、しこり（リンパの腫れ）がないか調べる。



- ❖ 自己検診は毎月生理が終わった数日以内に、閉経などで生理のない方は毎月ほぼ決まった日に行いましょう。
- ❖ しこりはないか、皮膚の状態はどうかなどを観察しましょう。