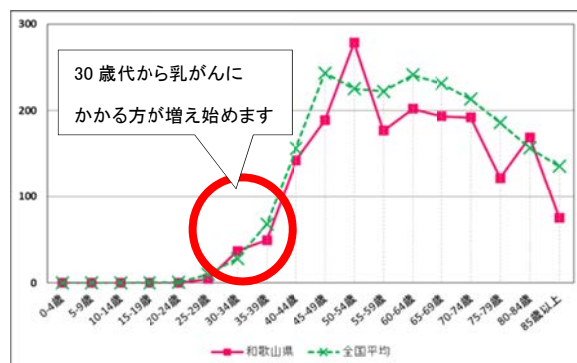


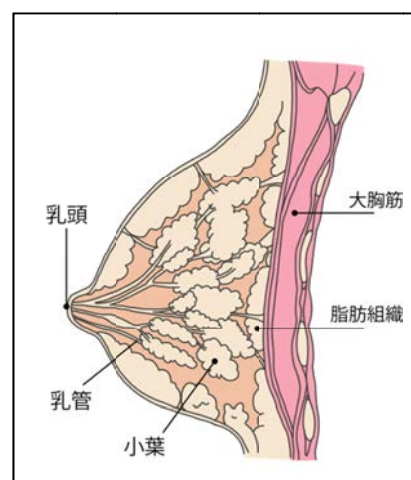
# 乳がんのセルフチェックリーフレット

- 乳がん検診は40歳からですが、39歳以下の方でも乳がんにかかる方がいます。
- セルフチェック(自己触診)でわかる場合がありますので、日頃から乳房の状態を確認しましょう。
- 乳がんを早期発見・早期治療すれば、治る確率は高くなります。



## 乳がんについて

- 日本では、女性特有のがんの中で最も多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。
- 乳がんの多くは乳管から発生し、「乳管がん」と呼ばれます。小葉から発生する乳がんは、「小葉がん」と呼ばれます。この他に特殊な型の乳がんがありますがあまり多くはありません。
- 乳がん検診(マンモグラフィ)は、「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は、2年に1度定期的に検診を受診してください。
- 定期的にセルフチェックすることで、小さな変化や異常に気づき、乳がんを早期発見できる場合があります。気付く症状の例として、以下のようなものがあります。
  - ◎乳頭のへこみやただれ
  - ◎乳頭からの血性分泌
  - ◎乳頭・乳輪の長引く湿疹
  - ◎脇の下のリンパ節の腫れ
  - ◎皮膚の変色やへこみ、ひきつれ
  - ◎乳房のしこり



## 乳がんセルフチェックの注意点

- 毎月1回のセルフチェックを習慣としましょう。
- いつもの乳房と変わりがなければ、乳房の変化に気を付けることがポイントです。
- しこりなど気になることがある場合は、かかりつけ医に相談してください。

セルフチェックで見つけれない乳がんがあります。

**40歳(検診の対象年齢)になったら、必ず、乳がん検診を受けましょう！！**

裏面に、セルフチェックの一例を掲載しております。

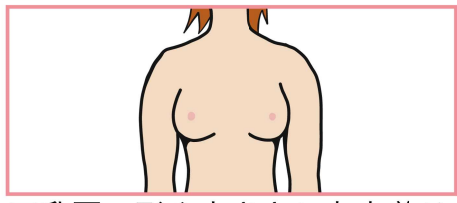
今日からできる

# 乳がんのセルフチェック例

セルフチェックには、  
色々な方法があります。  
ここに記載しているのは、  
あくまで一例です。

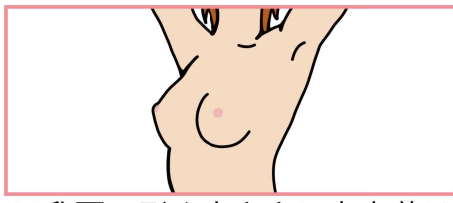
## 鏡の前で見てチェック

1 両腕の力を抜いて  
自然に下げてチェック



- 乳房の形や大きさに左右差は？
- 皮膚の変色やへこみ、ひきつれは？
- 乳頭のへこみやただれは？

2 腕を上げてチェック



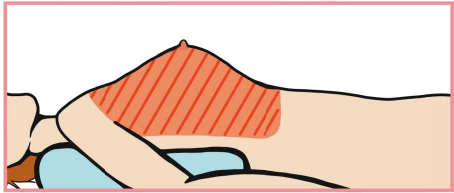
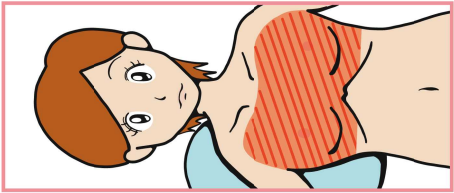
- 乳房の形や大きさに左右差は？
- 皮膚の変色やへこみ、ひきつれは？
- 乳頭のへこみやただれは？

毎月1回のセルフチェックを  
習慣としましょう！  
月経が終わって1週間以内、  
または  
閉経後の方は、誕生日にあたる  
日にチェックしてね

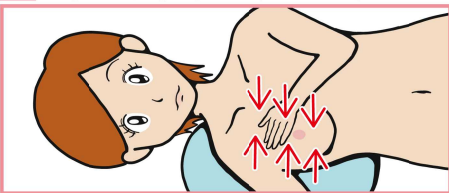
## あおむけになってさわってチェック

● チェック範囲は、鎖骨から乳房の下方までと両脇まで

● 手のひらと4本の指で触りましょう

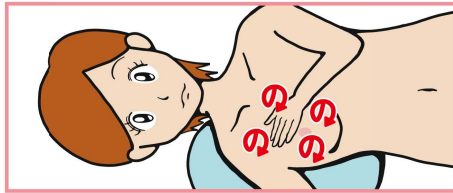


1 外側から内側に、  
内側から外側に向かって  
なでるようにチェック



- しこりやこぶ状のものは？
- 部分的に硬いところは？

2 「の」の字を書くように  
チェック

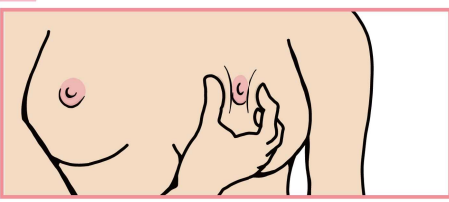


- しこりやこぶ状のものは？
- 部分的に硬いところは？

チェックする側の肩の下に  
枕や座布団を敷くと  
乳房が広がり薄く平らになり  
チェックしやすくなります。

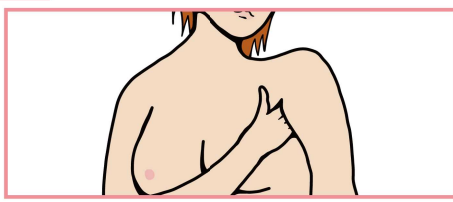
## 起き上がってさわってチェック

1 乳頭のまわりを  
軽くつまんでチェック



- 乳頭からの血性分泌物は？

2 指を揃えて  
脇の下に入れてチェック



- リンパ節の腫れは？

乳房や脇の下に異常を見つけたら、  
かかりつけ医等に相談し、  
必要に応じて乳腺を専門とする医師を  
紹介してもらいましょう。