

健康通信

乳がんは、自分で見つけれられる
唯一のがんです

日本人女性に最も多いがんは乳がんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんです。早期発見・早期治療につなげるために、月に1回のセルフチェックと定期的な検査が大切です。

閉経前の人は、排卵から月経が終わるまでの期間は乳房が張っているので、月経終了後4日〜1週間を目安に行いましょう。閉経後は、日を決めて行いましょう。

乳がんによるしこりは、多くの場合、くるみのように硬くてゴツゴツしています。一方、乳がん以外の病気によるしこりは、グミのように柔らかくて動

くことが多いようです。いざれにしても、気になることがあったら医療機関を受診してください。

乳がん発症リスクが高い人
年齢では、40歳代後半から50歳代後半が要注意です。

また、乳がんのおよそ7割は、女性ホルモンのエストロゲンが発症に関係しています。初潮が11歳以下、閉経が50歳以上、初産が30歳以上・もしくは出産していない人は、一生涯の月経の回数が多く、その分エストロゲンにさらされている期間が長いので、乳がんのリスクが高まるといわれています。

飲酒、喫煙、肥満も乳がんの発症リスクを高めることがわかっています。

乳がん検診

40歳以上の女性は、2年に1回『のいちいきいき健診』で乳がん検診（マンモグラフィ検査）を受診することができます。

前年度に乳がん検診を受けていない人には受診券を発行していますので、対象の人は検診を受けるようにしましょう。

How to Check!

乳がんセルフチェックの方法

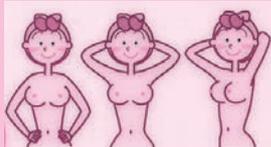
月に1回確認しましょう

乳房にしこりや変化がないか次の手順でチェックしましょう。（左のイラスト参照）

- ①鏡の前に立ち、左右の違い、皮膚の色の変化、はれ、くぼみ、ひきつれ、乳頭のへこみなどがいないかを確認します
- ②石鹸をつけて、乳房と反対の手で少し押さえ気味に「の」の字を書くように触り、しこりや分泌物がないかを確認します
- ③あお向けになり、深部にしこりなどの変化がないか、入浴時と同様の手順で確認します

引用：NPO BCSG石川

鏡の前に立ち、よく見てチェック！ STEP1



乳房の大きさ・形に変化はありませんか？
両腕をおろしてリラックス。いろんなポーズをとってみましょう。

入浴時に、触ってしこりをチェック！ STEP2



腕の付け根から乳房の周囲もチェックしましょう。乳首から分泌物が出ることがあります。肌着の汚れをチェックしましょう。

おやすみ前に、あお向けでチェック！ STEP3



あお向けに寝て、チェックする側の肩の下にバスタオルを入れます。

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511