

乳がんの「自己触診」で早期発見!

乳がんは、ただひとつの「自分でも見つけれられる」
がんです。乳がんを早期に発見するために、
毎月1回、セルフチェックをしましょう。



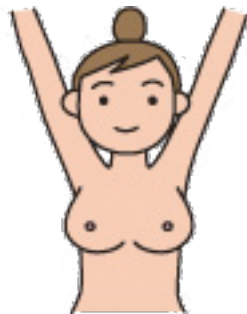
元氣じゃけんひろしま21マスコットキャラクター「そらママ」

① まずは「触って」



- ① 横になり、一方の手を後ろにおきます
- ② もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかく押さえるように触れます
- ③ 内側半分と外側半分に別けて矢印の方向に軽く押しながら触ります(反対側も同様に)
- ④ そろえた指のどれかに他と異なった硬さのものが触れないか探してください
- ⑤ しこりかな?と思ったら反対側の対照的な位置と比べてみてください(しこりは指と肋骨の間に挟むとよくわかります)

② 次は「見て」



入浴後など鏡の前で両腕を上げたり下げたりして
・乳房の形をよく観察しましょう
・乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか観察しましょう
・乳房から「異常な液が出ていない」か観察しましょう

③ 最後に「しぼって」



・乳首を軽くつまみます
・異常な液が出ないかよく観察しましょう
(特に血液がまざったような液は出ませんか)

出典:ピンクリボンかながわ

広島市の乳がん検診を受けられた方に

広島市の乳がん検診は、受診日の再来年度(2年後)に受けることができます。これは2年に1回の受診でも、毎年受診した場合とほぼ同じ有効性が示されているためです。

ただし、マンモグラフィですべての乳がんを発見することはできません。

もし、乳房にしこりなど気になる場所があったら、次回の検診を待たないで精密検査を受けてください。

また、今回の検診で精密検査が必要とされた方は、速やかに専門の医療機関に診てもらいましょう。要精密検査とされた方のうち、約25人に1人の確率でがんが発見されています。マンモグラフィで発見されるがんのほとんどが早期がんです。早期に発見できれば助かる確率が高くなり、乳房が温存できる可能性も高くなります。