



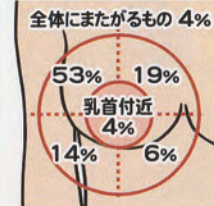
毎月のチェックで安心!

# 乳がんのセルフチェック

毎月、生理が終わって4~5日後くらいに、また閉経後は日を決めて行ってください。定期的にセルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。

次のような症状を見つけたら、定期検診を待たずに専門医の診察を受けましょう。

乳房のしこり、乳房のくぼみ、乳頭からの血のような分泌液、乳房の皮膚の赤い腫れ、わきの下のリンパ節の腫れ、腕のむくみ・しびれ。



## 乳がんのできやすいところ

乳房の外側上方が一番多く、次いで内側上方、外側下方、内側下方、乳首付近の順になっています。

出典:東北大学病院データ(2011-2014年)

## 8つのステップを毎月実行しましょう。

1



見て  
チェック

まず両脇を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

2



見て  
チェック

両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれた所はないか。
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。

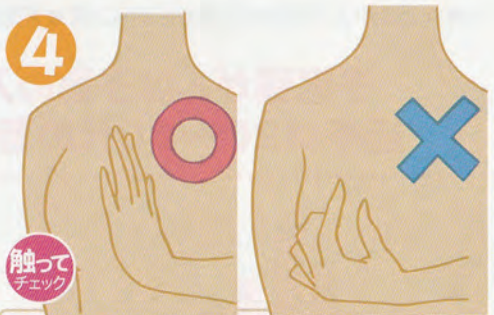
3



触って  
チェック

あおむけに寝て、右乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

4



触って  
チェック

乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

5



触って  
チェック

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

6



触って  
チェック

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。

7



触って  
チェック

右の乳房のチェックが終わったら、左の乳房を同じ要領でチェックします。

8



触って  
チェック

左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液がでないかを調べます。

# 20歳から子宮頸がん検診、40歳から乳がん検診

## 子宮頸がん検診

### 子宮頸がん検診の流れ

#### STEP1 予約する

検診日や予約方法を確認し、実施医療機関を予約します。  
※生理日以外で受診してください

#### STEP2 受診する

##### 問診

問診票を記載し、診察室で医師からの質問に答えます。

##### 視診

腔鏡を膈内に挿入し、子宮頸部に異常がないかを観察します。

##### 細胞診

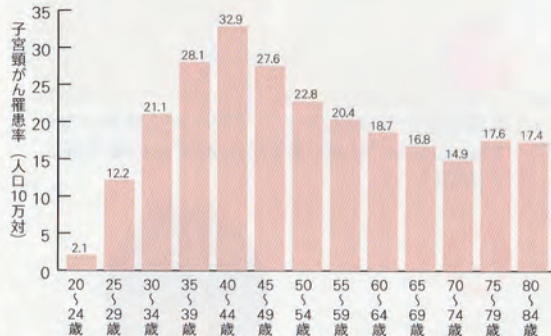
ブラシなどで子宮頸部をかるくこすり、細胞を採取します。  
痛みはほとんどなく、短時間で検査は終わります。

#### STEP3 結果を確認

20歳以上の方は、子宮頸がん検診を2年に1度必ず受診してください。



**子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、近年は20～30代の若い女性に増えています。**



出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国推計から (2012年)

子宮頸がんは20代後半から増えるがんです。早期ではほとんど自覚症状がありません。

子宮頸がん検診は、がん化している細胞があるかどうかだけでなく、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。

早期のうちに治療すれば、90%以上が治癒し、子宮を摘出せずに治癒できるので妊娠・出産も可能です。

※気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。

## 乳がん検診

### 乳がん検診の流れ

#### STEP1 予約する

検診日や予約方法を確認し、実施医療機関を予約します。

#### STEP2 受診する

##### 問診

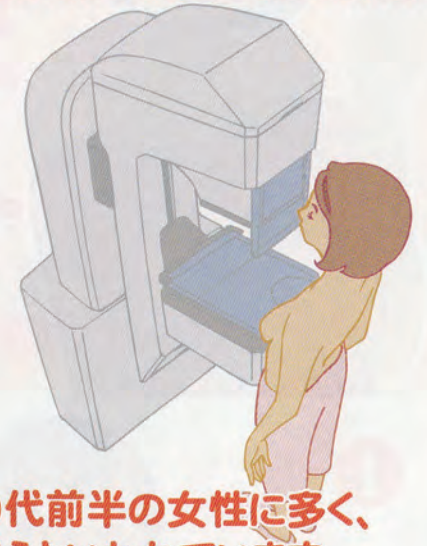
問診票を記載し、医師からの質問に答えます。

##### マンモグラフィ検査

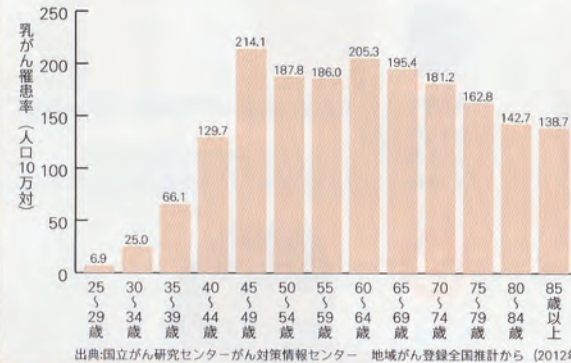
乳房専用のX線検査のことで、乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影します。

#### STEP3 結果を確認

40歳以上の方は、乳がん検診を2年に1度必ず受診してください。



**乳がんは特に40代後半～50代前半の女性に多く、日本人女性の11人に1人が患うといわれています。**



出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国推計から (2012年)

乳がんの罹患者数は30代後半から増え始め、とくに40～50代は乳がんに注意が必要です。最近では60代も増えていて、欧米と似た傾向になっています。

早期発見のためには、マンモグラフィによる検査を定期的に行うことが大切です。40歳未満の方や妊娠中の方には、超音波検査を行うこともあります。

乳がんは早期に発見して治療すれば、95%以上が治癒します。

※気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。

# 継続が 予防につながる がん検診

\* 検診をきっかけに生活習慣を見直しましょう。 2017年度 がん征圧スローガン

公益財団法人 北海道対がん協会  
札幌がん検診センター

〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1番15号

☎ (011) 748-5511