



## 乳がん検診について

2人に1人は何らかのがんに罹患し、その中でも女性で一番罹患が多いがんは『乳がん』です。

『乳がん』は、がんの中でも唯一自己発見ができるがんです。自分の乳房に関心を持ち、月1回でいいのでセルフチェックを習慣化させて、早期発見・早期治療につながるようにしていきましょう！

### 乳房のセルフチェック

生涯で日本人女性の9人に1人。乳がんはとて身近な病気です。

乳がんは、早期に発見されれば90%以上の方が治癒しています。若いうちから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識して生活し、40歳を過ぎたら定期的に検診を受けましょう。

毎月1回、日にちを決めて7つのステップ

#### セルフチェック ここがポイント！

1. 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すように
2. 乳がんが得意な乳首から上部、特に外側をよく確認



#### STEP1 形をチェック

鏡の前で両腕を下げ、乳房や乳首の形をおぼえる



#### STEP2 形の異常をチェック

両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映して次を確認

- A) くぼみやひきつれはないか？
- B) 乳首のへこみや、湿疹のようなただれはないか？



#### STEP3 右乳房のチェック

あおむけに寝て、右肩の下に座布団などをおき、乳房が胸の上に平均に広がるようにする



#### STEP4 乳房内側のチェック

右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で圧迫して、まんべんなく触れる



#### STEP5 乳房外側のチェック

右腕を自然な位置に下げ、左手の指の腹でまんべんなく押す



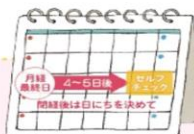
#### STEP6 左乳房のチェック

Step3～5の右乳房のチェック方法で、左乳房をチェック



#### STEP7 血のような液が出ないかをチェック

乳をしぼりだすような感じで、乳首を軽くつまむ



安心を 明日につなぐ がん検診

公益財団法人日本対がん協会 2023年度がん征圧スローガン



日本対がん協会HPより引用 [leaflet2023.pdf \(jcancer.jp\)](http://leaflet2023.pdf(jcancer.jp))

今年の乳癌学会時に患者さんたちが作成したピンクリボンです

#### 【セルフチェックのポイント】

- 月に1回、生理が終わって4～7日後に行いましょう。閉経している方は、日を決めて行いましょう
- しこりを確認するときは、つままないで指を滑らせるようにします（皮膚をつまむと、しこりがあるように誤解しがちなため）
- しこりを確認するときは、肋骨を感じるくらいの力で触れます
- セルフチェックでは、普段と違う異常を見つけることが重要です
- 月に1回乳房に触れることで、普段の乳房の触り心地を覚えておきましょう