

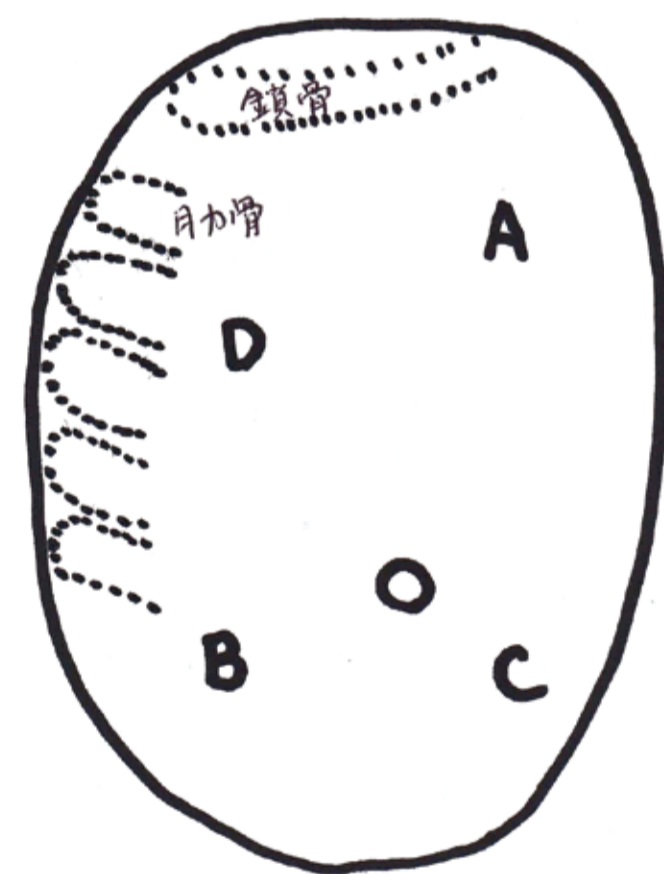
乳がんを早期に発見しましょう!

Early Detection of Breast Cancer

乳がんは、早い時期にみつけて治療すれば、完全に治すことも期待できる病気です。自己触診を習慣にして、定期検診も受けることで、早期に発見することが大切です。

乳癌触診モデルを触って、乳癌を触った感覚を体験してみてください。

- (A) えくぼ症候を伴う癌
- (B) 皮膚陥凹を伴う癌
- (C) 線維腺腫(良性)
- (D) 乳腺症(良性)



30歳からは、月に1回 自己検診

40歳からは、定期的に乳がん検診

乳がんにかかる女性は年々増加し、日本では約20人に1人が乳がんになるとされています。乳がんは、早期に見つけて治療すれば、より高い確率で治すことができます。早期発見のためにも、月に1回自己検診を行い、40歳以上の方はマンモグラフィを用いた乳がん検診を定期的に受けることが大切です。もし少しでも異常を感じたら、迷わず専門医(乳腺外科等)を受診してください。

監修: 東北大学教授 大内 憲明

月に1回の自己検診

生理が終わった後4~5日が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。

鏡の前で乳房の形をチェック

1 鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて自然に下げたまま次のこと調べます。

- a. 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
- b. 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
- c. 乳首がへこんだり、たれたりできていないか。



2 両腕を上げた状態で、a.b.c.と同じことを調べます。しこりがあるとそこへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。



あおむけになってしこりをチェック

3 あおむけに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上を上げ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、左乳房の内側を調べます。



4 右手を左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。



注意: 乳がんの自己検診を行う際は、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。

5 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。



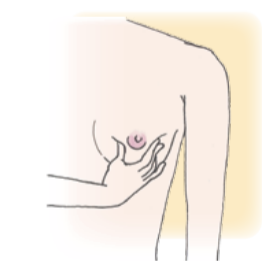
6 右乳房も同様の方法で調べます。

わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

7 起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左わきの下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。右のわきの下についても同様の方法で調べます。



8 左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確認します。



乳がん検診とマンモグラフィ

マンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影のことをいいます。マンモグラフィは触診では診断できないほどの小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見ができるため、乳がんの早期発見には欠かせない検査法です。40歳以上の方には、2年に1回のマンモグラフィを原則とした乳がん検診が実施され、より早期での発見が可能になってきています。

AstraZeneca
Oncology

NX03312
2019年11月作成

製作: 乳腺外科 協力: アストラゼネカ株式会社・株式会社京都科学