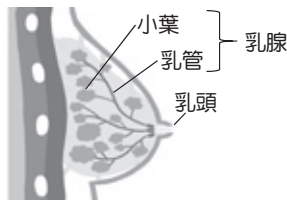


健康メモ

乳がんのセルフチェックが
注目されています！

【乳がんとは】

〈乳房の構造〉



おもに乳腺（小葉・乳管）にできるがんです（左図）。放っておくと少しずつ大きくなり、「しこり」として触れるようになります。早期の乳がんの5年生存率は99.8%と高く、早く発見できれば「治るがん」とも言えます。

【早期発見のために ①セルフチェックの習慣を持ちましょう】

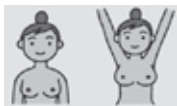
近年、「ブレスト・アウェアネス」という考え方が注目されています。ブレスト・アウェアネスとは、「日頃から乳房を意識する生活習慣」のことです。日頃の着替えや入浴の時に気軽に乳房を見たり、触ったりすることを習慣化し、変化を感じたら速やかに医療機関を受診することが大切です。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ①自分の乳房の状態を知る（セルフチェック）
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④定期的に乳がん検診受診を受ける

〈セルフチェックの方法〉

①見る



入浴や着替えの時に鏡の前で腕を上下して見る

②触ってみる



内側と外側にわけて矢印の方向に押しながら触る

*30～69歳の女性に自己検診セルフチェッカーを5月に郵送しています。ぜひご活用ください。

③分泌物の有無を確認



乳頭の根本を軽くつまむ

注意

注意するポイント

- ・形が左右でちがわないか
- ・乳頭がただれていないか
- ・へこみやひきつれがないか

注意

注意するポイント

- ・しこりが触れないか

注意

注意するポイント

- ・乳頭から分泌物が出ないか

【早期発見のために ②乳がん検診を受けましょう】

〈和寒町の乳がん検診の種類と特徴〉

	マンモグラフィ検査	超音波検査
対象者	30歳以上の方	20～29歳の方
料金	1000円	1000円
内容	・乳房専用のX線撮影 ・さわっても分からないような小さながんも発見可能 ・乳房を挟む時に痛みを伴う人もいる	・超音波を使った画像検査 ・乳腺の発達した若年者も検査可能

乳がん検診をご希望の方は保健福祉センター（32-2000）へお申し込みください。症状がある場合または乳がん検診で要精密検査となった場合には、乳腺外科などの医療機関を受診しましょう。

（保健師 後藤 汀那未）