

# 乳がん自己検診法

## 月に1回、乳がん自己検診を実行しましょう！！

乳がんは、乳房の中に、固くて、痛みのない小さなシコリができます。このシコリがあるかどうか調べるのが「自己検診法」です。毎月、月経終了の1週間後くらいに、また、閉経した人は、毎月、日にちを決めて行いましょう！！

乳がんは、年々増加傾向にあるがんで、日本の女性は毎年 36,000 人以上が新たに乳がんにかかると推定されています。増加の背景には、食生活の変化があるといわれています。

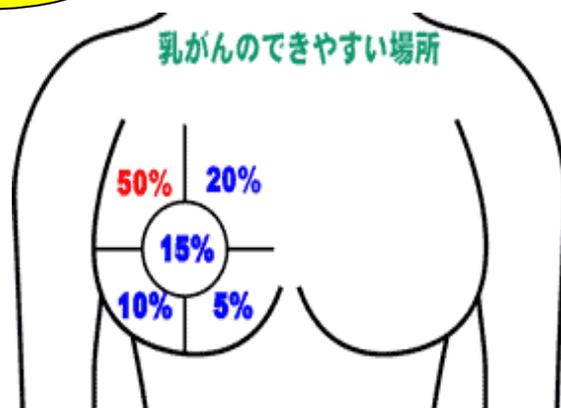
乳がんの発生は、20 歳過ぎから認められ 30 歳代ではさらに増え、40 歳後半から 50 歳代前半にピークを迎えます。

乳がんは自分で調べることができるがんでもあり、早期で見つければほとんどが助かります。40 歳以上の方は、2 年に 1 回、市が実施する検診に受診できます。検診の受診と合わせて、自分自身を守るためにもすすんで自己検診を行いましょう。自己検診で少しでも「何かおかしいな」と感じたら、早めに乳腺外来（または、外科）を受診するようにしましょう。

### 知っておきたい乳がんの知識

#### Q 乳がんのできやすいところはどこ？

乳房の外側がいちばん多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。



#### Q 乳がん特に注意したい人は？

- ① 母・姉妹が乳がんにかかったことがある。
- ② 良性の乳腺疾患にかかったことがある。
- ③ 高年初産の人
- ④ 未経産の人
- ⑤ 栄養過多（高たんぱく、高脂肪）による肥満の人

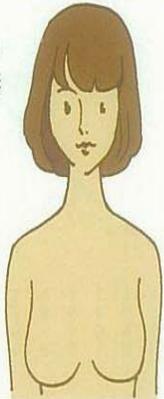
# 乳がん自己検診法

乳がんは、自分で調べることのできる数少ないがんのひとつです。

## 月に1回、乳がん自己検診を実行しましょう！

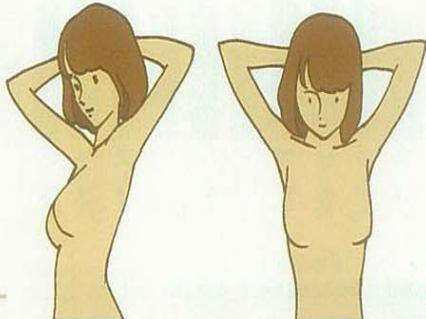
乳がんは乳房の中に、固くて痛みのない小さなシコリができます。このシコリがあるかどうか、自分で調べるのが「自己検診法」です。毎月、月経終了の1週間後ぐらいに、また、閉経した人は毎月、日を決めて調べましょう。

- 1** まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

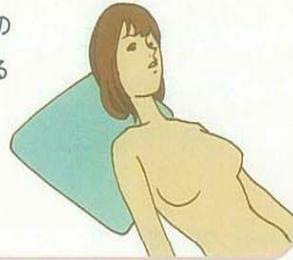


- 2** 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
- 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。



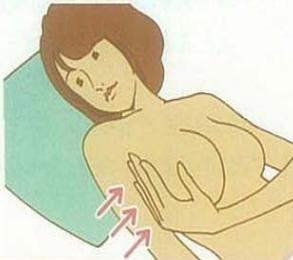
- 3** あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



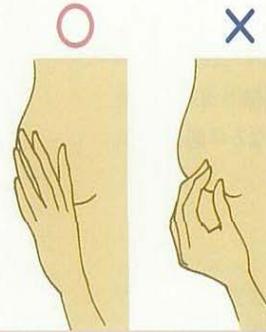
- 4** 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



- 5** 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。



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



- 7** 右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。



- 8** 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出ないかを調べます。



- 9** 毎月自己検診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。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。



(編集：財団法人健康づくり財団  
「検診と日々の暮らしでがん予防」)