

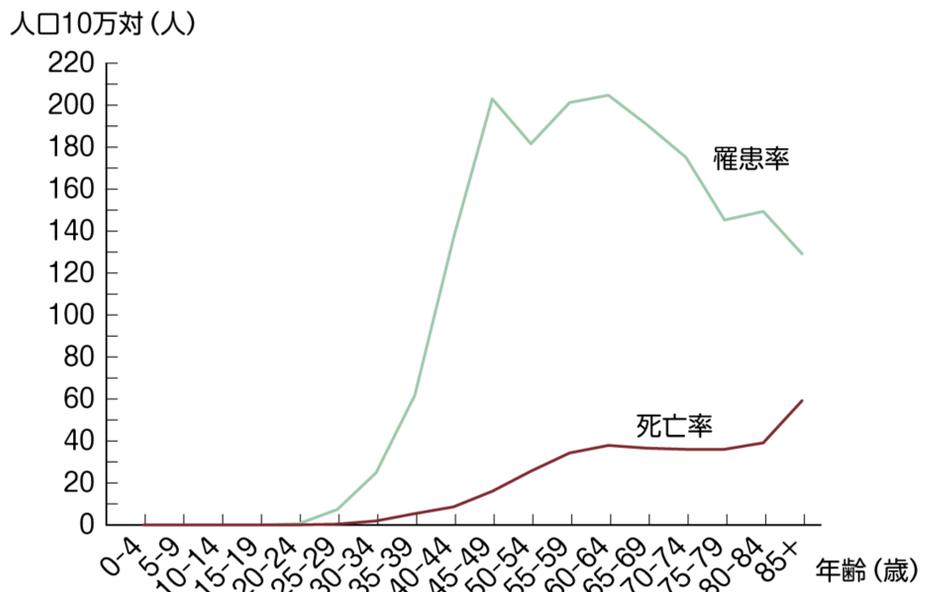
乳がん検診ってどんなもの？

何歳から検診をうけるの？

日本では乳がんが年々増加し、女性が罹患するがんの第1位になっています。現在、毎年約7万人の人が乳がんにかかっています。

乳がんになりやすい年齢をみると、30歳代後半から増えてきて、40歳代後半にピークがあり、70歳を過ぎてもそれほど減りません。

20代から自己触診
40代から検診を受けましょう

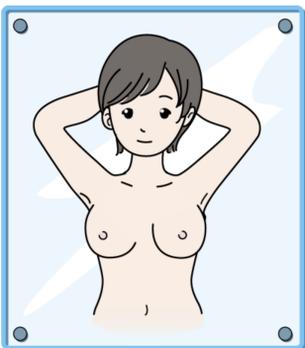


日本人女性における乳がんの年齢階級別罹患率(2011年)と死亡率(2014年)
(出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)

自己検診のやり方は？

自己触診のタイミング 閉経前のひとは 月経が終わってから1週間後
閉経後のひとは 覚えやすい日を決めて

自己触診の方法① 目で見てチェック！



鏡の前でリラックスして、確かめましょう。

1. 腕を高く上げて

- ひきつれやくぼみは？
- 乳輪の変化は？
- 乳首のへこみは？
- 湿疹は？
- しこりは？

2. 腕を腰にあてて

- ひきつれやくぼみは？
- 乳輪の変化は？
- 乳首のへこみは？
- 湿疹は？
- しこりは？

3. 乳房や乳首を絞るようにして

- 乳首から、血液などの分泌物はありますか？
下着にも付いてないか
チェックを

自己触診の方法② 触ってチェック！



入浴時に手に石けんを付けたり、就寝時に仰向けに寝て触ると乳房の凹凸がよくわかり、しこりの変化を見つけやすくなります。

1. 調べる乳房側の腕を上げて4本の指を揃えて指のはらを乳房に押しつけるように触れ、「の」の字を書くように指を動かしてチェック

- しこりやくぼ状のものは？
- 部分的に硬いところは？

2. 乳房周辺(上部から脇の下にかけて)も外側から内側、上下方向にチェック

- しこりやくぼ状のものは？
- 部分的に硬いところは？
- 脇の下のリンパ節は？

変化に気づいたら・・・

気になるしこりや変化を見つけたら、すぐに専門医の診察を受けてください

乳がん検診ではどんな検査をするの？

マンモグラフィ

マンモグラフィは乳房専用のX線検査です。マンモグラフィは、板と板の間に乳房を引き出して挟み、圧迫し薄く伸ばして撮影します。

40歳以上の方は2年に1回の検診をおすすめします。

乳房超音波

乳房にプローブをあてて、周波数の高い超音波を送り、乳房内部から返ってくる音波の変化を画像部変換し、その断面図をみるものです。

マンモグラフィで異常を指摘された場合、エコーではしこりの有無を判別、形状や性状から良悪性を判断することができます。