

# 知っていますか？“がん”のこと

～がんになるリスクを減らす～



## がんは予防できるの？②

～乳がん・月1回乳房をセルフチェック！～

乳がん ～自己検診やっていますか？～

日頃から自分の乳房をチェックすることでちょっとした異変に気づきやすくなります。

“しこり”はある程度の大きさになれば触れてわかりますが、“石灰化”したものではありません。

セルフチェックと合わせて乳がん検診を受診しましょう。

### ① 自己検診(セルフチェック)(月1回)

生理が終わって1週間後頃に乳房を目で見て触れて異常・変化がないかをチェック！

### ② 乳がん検診(2年に1回)

視触診とマンモグラフィーなどによる検診

\* 異変を感じたら迷わず医療機関の診断を受けましょう！

### ——乳がんの自己検診(セルフチェック)——

乳がんは他のがんと違い、セルフチェックで見つけることのできる数少ないがんの1つです。乳がんと診断された患者さんの約7割がセルフチェックで異常を感じて受診しています。それほどセルフチェックは大切です。

チェックの基本は 見る・触る・つまむ です。

毎月1回、入浴時と就寝前(仰向けの状態)にセルフチェックしましょう。

毎日入浴時に鏡を見て自分の胸に変化はないかチェックすることも大切です。

あなたの胸の変化に一番気づくことができるのは誰でもないあなたなのです。あなたが日頃から自分の乳房を見て触れることで、少しの変化でも気がつくことができるようになるのです。

「しこりかな?」「いつもと違うかも?」と、少しでも変化を感じたら、定期検診を待って放っておかず、すぐに乳腺外来や乳腺科などの専門医がいる病院を受診しましょう。

\* 自分で触れて分かるしこりは1円玉大(2cm)ですが、乳がん検診(マンモグラフィ)なら自分で見つけるより小さなしこりを見つけることができます。

また、乳がんの形には、しこりだけでなく、触れても分からない石灰化したものもあります。セルフチェックだけに頼らず、必ず2年に1回は乳がん検診(マンモグラフィ)を受けましょう。

## < 月1回の乳がんセルフチェック! >

### チェックのタイミング

- ・生理が始まってから5～7日後くらい(乳房の張りや痛みがない柔らかい状態の時)
- ・生理不順、閉経後の人は、毎月1回、日にちを決めて行いましょう。

### チェック項目

< 見る > 乳房全体、皮膚の変化

- ・乳房の左右の違い
- ・へこみ
- ・ただれ
- ・ひきつれ
- ・乳頭の変形
- ・毛穴の目立ち

< つまむ > 分泌液

- ・乳頭から血の混じった分泌液がある

< 触る >

- ・しこり(脇の下も)