

千 ー ム こ ほ く

令和3年1月 9 号

放射線技術科

乳がん 自己触診で 早期発見！

乳がんは自分で発見できる『がん』です。

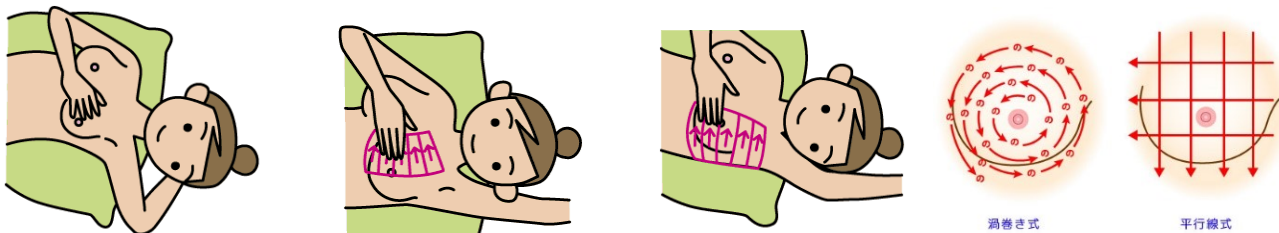
- ☆ 乳がんは女性の『がん』の第1位です。
- ☆ 乳がんは女性の9人に1人が発症すると言われています。(2017年統計)
- ☆ 月1回の自己触診は、乳がんの早期発見にとっても有効です。

自己触診のタイミング

閉経前の方…月経終了後、1週間以内の乳房の柔らかい時期に行ないましょう。
閉経後の方…毎月、一定の日を決めましょう。

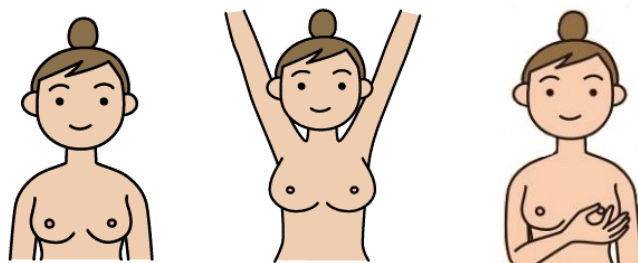
自己触診の方法

♡ 『さわって』



1. 横になり、手の指をそろえて、指のはらで乳房を上から柔らかくおさえるように触れます。
2. 内側半分と外側半分にわけて、矢印の方向に軽くおしながら触ります。(反対側も同様に)
3. そろえた指に、他と異なった硬さのものが触れないか探してください。
4. しこり?と思ったら反対側の同じくらいの位置と比べてみてください。
5. 渦巻き状や、縦横の格子状にしても良いです。まんべんなく全体を触ってください。

♡ 『見て』



1. 入浴後などに鏡の前で手を上げたり下げたりして 『ひきつれ』『くぼみ』『変色』などが無いか観察しましょう。
2. 乳首を軽くつまんで、異常な分泌がないか観察しましょう。

- ☆ 乳がんは早期発見すれば、ほとんど治ります。乳房を温存することもできます。
- ☆ 乳がん検診は40歳以上の方で、2年に一度検診を受けましょう。
- ☆ 長浜市の乳がん検診をご希望の方は、長浜市健康推進課までご相談ください(65-7759)