

まずは知ることが大切

乳房は人によって、形や大きさ、硬さなどさまざまです。自分でさわってみて、自分の正常な乳房の状態を知ることから始めましょう。

こんなとき危険信号

- * しこりがある
- * 【乳頭】
 - ・以前はなかったへこみ
 - ・分泌物
 - ・ただれ
- * 【乳房】
 - ・突出
 - ・へこみ
 - ・ひきつれ
- * わきのしたがりゴリする
- * 痛みがある

乳房に異常があっても、良性の病気の場合もあります。

危険信号が見られた場合は、怖がらないで外科・乳腺科などの専門医の診察を受けましょう。

乳がんは
まだまだ他人事
ですか？

マンモグラフィ

現在、約25人に1人が乳がんにかかる時代になってきました。それに伴い乳がんて命を落とす女性も増加の一途です。

乳がん検診は定期的に受けることが大切です。しかし、年1回の検診だけでは十分でないため、月1回の自己検診を併せて行うことが更なる乳がんの早期発見につながります。

あなたとあなたの大切な人のために、乳がん検診をうけましょう。

◀院内設置の「乳がんはまだまだ他人事ですか？—マンモグラフィ—」にはマンモグラフィをはじめとした検査の情報が掲載されています。あなたの健康管理にぜひお役立てください。

乳がんは まだまだ他人事 ですか？

乳がんセルフチェック

医療法人 厚生会
福井厚生病院

〒918-8537

福井市下六条町201番地

電話 0776(41)3377(代)

F A X 0776(41)3372

U R L <http://www.fukui-kosei-hp.or.jp>



乳がんセルフチェック

がんを自己検診する簡単な方法をご紹介します。自己検診でチェックして状態を把握しておきましょう。

◆お風呂でチェック

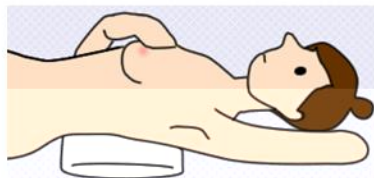


お風呂やシャワーのときに、石鹸がついた手で指を揃えてふれると滑りやすく、乳房の凹凸がよくわかります。このとき「の」字を書くように動かします。

しこりや硬いこぶがないか、左の乳房をふれるときは右手で右の乳房をふれるときは左手で、鎖骨の下、わきの下から乳首まで広い範囲で見えていきましょう。調べる順番は特に決まっていません。自分なりの決まったやり方をみつけていきましょう。そうすることで異常があった場合、わかりやすくなります。



◆仰向けになってチェック



胸の大きな人は立ったままではわかりにくいので、仰向けに寝て背中に枕やバスタオルを入れます。こうすることで胸が薄くなってふれやすくなり、乳房の奥までチェックできます。チェックの方法はお風呂のときと同じです。

胸の大きな人は立ったままではわかりにくいので、仰向けに寝て背中に枕やバスタオルを入れます。こうすることで胸が薄くなってふれやすくなり、乳房の奥までチェックできます。チェックの方法はお風呂のときと同じです。



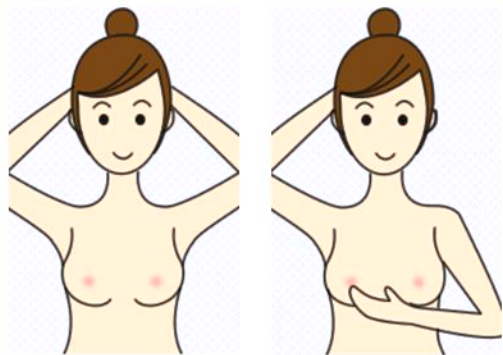
セルフチェックシート

まずは、自分の乳房の状態をしっかり把握することから始めましょう。

自己検診日		/	/	/	/	/	/
手で触れてみて	しこり	乳房					
		わきの下					
		鎖骨の下					
鏡を見て	乳輪の変化						
	左右の乳頭の高さ						
	乳頭のくぼみ						
	乳房の引きつれ						
	乳房のへこみ						
	皮膚の変化						
乳房をつまんで	分泌液						
その他	痛み						
	気付いたこと						
異常があった場所を書き込みましょう							

自己検診は定期的に行い、いつもと違う感触や、しこりに気づくことがなによりも大切です。自己検診は月経が終わって1週間以内くらいのできるだけ乳房の張りや痛みがなく、柔らかい時期が最適です。閉経後の方は、生理の影響がないので、定期的（月1回程度）な検診日を決めてみてはいかがでしょうか。

◆鏡の前でチェック



鏡の前で両腕を上げたとき、下ろしたとき、それぞれの状態でひきつれやくぼみ乳輪の変化など異常がないか左右の乳房の高さがいつもと同じか確認します。乳頭をつまんで分泌物のチェックもして下さい。