

★ ★ ★ ★ 乳がんの自己検診をしていますか？

乳がんは自己検診をして、自分で発見できる数少ないがんです。
月1回の自己検診で、自身の乳房の変化について確認することが大切です。

♥ 乳がんはどんな病気？

乳房の中にある乳腺に発生する悪性腫瘍です。ほとんど痛みがないことが多く、乳房の変化に気づかず放置しておく、がん細胞が増殖して乳腺のそとまで広がり、血液やリンパの流れに乗って肺や肝臓、骨など乳房から離れた臓器まで全身へと広がっていきます。

乳がんの半数近くが、乳首より上の外側にできます。

♥ 乳がんにかかりやすい人はどんな人？

まず、乳がんの家族歴のある人が挙げられます。遺伝性の病気ではありませんが、乳がんに関連する遺伝子を持つ人はかかりやすくなります。また、女性ホルモンの1つ、エストロゲンが深く関わっているといわれています。

【チェックポイント！】

- 家族（祖母、母、姉妹）に乳がんにかかった人がいる
- 初潮が早く（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以上）
- 初産年齢が遅い（30歳以上）、又は出産経験がない

その他、生活習慣等も関係があるといわれています。

♥ ブレスト・アウェアネスを知っていますか？

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。

女性が乳房の状態に関心を持つことにより、変化に気づいたら速やかに受診をするという意識を身につけることが大切です。

【ブレスト・アウェアネス4つのポイント】

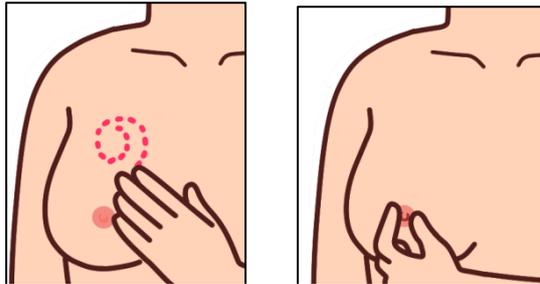
- ①自分の乳房の状態を知る…入浴や着替えの時など、自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。
- ②乳房の変化に気をつける…「いつもと変わりないかな」という気持ちで自己検診をする習慣をつけましょう。
- ③変化に気がいたら受診をする…しこりや乳頭分泌物などの変化に気づいたらすぐに医療機関を受診しましょう。
- ④2年に1回検診を受ける…40歳になったら、2年に1回定期的に乳がん検診を受けましょう。



自己検診の方法

自己検診は月経終了後1週間くらいが適しています。
閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

①反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック！

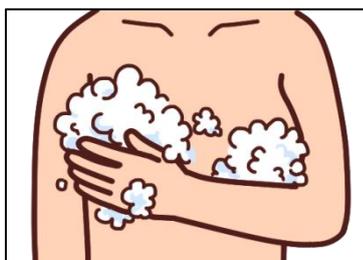
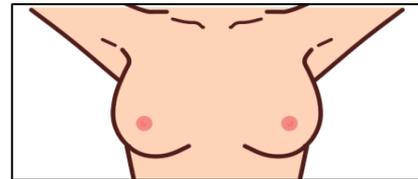


*親指と人差し指で、お乳をしぼるようにかるくつまみます。

②両腕の力を抜いて下げた状態で鏡の前に立ち、次のことを調べます。

- 乳房に左右差がないか？
- 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか？
- 乳頭がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか？

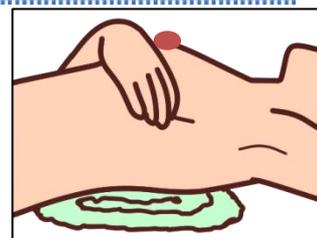
次に両腕を挙げて正面、側面、斜めと様々な角度で鏡に映し、同じようにチェックします。



③お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて手と指でチェック！

*指先でつまむようにして調べると異常がなくてもしこりのように感じる場合があります。3~4本の指をそろえて、指の腹で軽く押さえながらゆっくり動かしましょう。
くまなく調べることが大切です。

④仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広がるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェック！



*乳房の内半分を調べるには、調べる方の腕を頭の後方にあげ、反対の手の指の腹でまんべんなく触れてみます。外半分を調べるときは腕は自然に下げておきます。まんべんなく触れて調べた後、最後にわきの下に手を入れてしこりがあるかチェックします。