

もしも気になる症状があった場合は…

いつもと違う乳房の状態に気付いたときは、すぐに乳腺専門医のいる医療機関を受診しましょう。

■医療機関がわからないときは…

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎ 03-5272-0303

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>^(※)

※トップページの「医療機関をさがす」の「診療の領域で探す」から「乳腺」を選択してください。

マンモグラフィやエコーの装置を設置しているかどうか、あらかじめ医療機関に問い合わせしてから受診すると良いでしょう。

Point 気になる症状がある場合は
乳腺専門医のいる医療機関へ



ピンクリボンとは、アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートした、乳がんに関する啓発運動のシンボルマークであり、乳がんに対する理解と支援のシンボルです。

乳がんにかかりやすい人ってどんな人？

乳がんの危険因子

- 1 年齢(40歳以上)
- 2 未婚の人
- 3 高齢初産の人(出産をしていない人)
- 4 初潮が早く、閉経が遅い人
- 5 肥満の人(閉経後)
- 6 血縁者に乳がんになった人がいる
- 7 良性の乳腺疾患になったことがある
- 8 乳がんになったことがある
- 9 閉経後ホルモン補充療法・経口避妊薬使用の経験がある(欧米では危険因子とされているが、日本人でははっきりしていない)

参考:厚生労働省 「がん検診手帳」より

Let's 乳がん検診!!

乳がんの発生率が高くなる40歳を過ぎたら、毎月の自己チェックに併せて、2年に1度定期的にマンモグラフィなどによる検診を受けましょう。マンモグラフィでは、自己チェックで見落としがちな小さながんを発見することが可能です。

■マンモグラフィ検査Q&A

Q1. マンモグラフィ検査ってなに？

マンモグラフィ(乳房専用のレントゲン撮影装置)を使った乳がん検診の方法です。しこりとしてまだ触れない早期の乳がんを「影」として発見できます。^(※1)

Q2. どうやって撮影するの？

左右の乳房を片方ずつプラスチックの板で圧迫してはさみ、上下左右の2方向から撮影します。

検査は約10分で、圧迫している時間は数十秒です。

Q3. レントゲン撮影って、体に危険じゃないの？

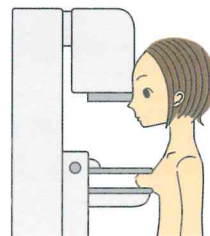
放射線被ばく量はごくわずかで、危険はほとんどありません。

Q4. 要精密検査になったらどうするの？

実際ががんであるとは限りません。怖がらず、必ず精密検査を受けましょう。^(※2)

^(※1) 乳腺が密な若い人の場合は、しこりを見つけることが難しい場合があります。

^(※2) がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけられない場合があります。



乳がん自己触診のすすめ



乳がんとは？

乳がんの自覚症状の多くは乳房のしこりです。

初期には疲れやすい、食欲がないなどの内科的な症状はほとんど現れません。

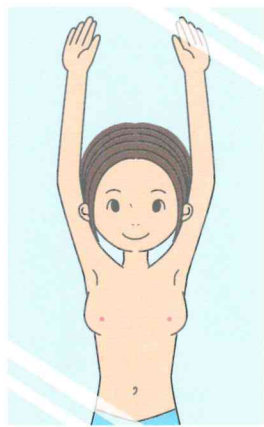
現在のところ、一般的には乳がんを予防する方法はありません。しかし早期のがん(直径2cm以下)であれば、より高い確率で完全に治すことができます。

さらに、乳房を温存しながら、わずかの切除手術でがんを取り除くことも可能です。

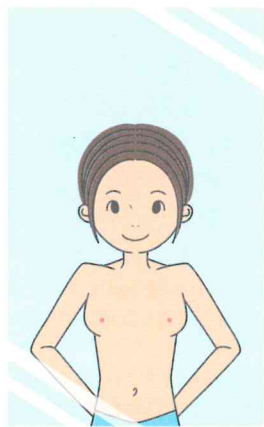
早期に発見し、治療を開始すれば、決して怖い病気ではないのです。

大田区健康政策部保健所
健康づくり課
検診事業担当

視診 目でチェック



1 鏡に向かい、両腕を高く上げて「ひきつれ・くぼみ・ふくらみ・乳首や乳輪の変化」はないかを確認します。



2 両腕をまっすぐ下ろした状態や腰にあてた状態で、①と同じように確認します。

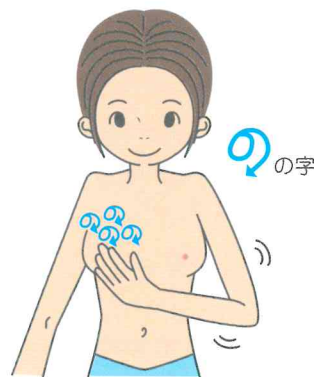
How To 自己チェック!!

歯磨きと同じ感覚で 日々の生活の中に取り入れて

30歳を過ぎたら、毎月1回、日を決めて乳房の自己チェックをしましょう。生理の直前等乳腺が張ってしこりと間違えやすい時期は避け、生理が始まって1週間後くらいにチェックするのが良いでしょう。閉経後の人は、毎月覚えやすい日を決めておきましょう。

触診 触ってチェック

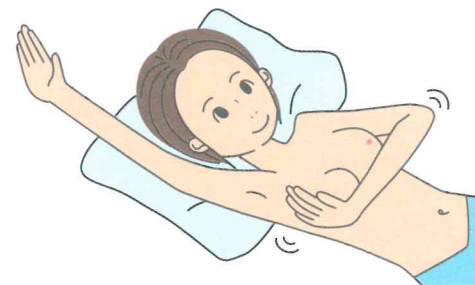
※入浴時に手に石鹸をつけて行ったり、仰向けに寝た状態で調べる側の乳房の下に枕などを当てて行くと、チェックしやすいでしょう。つまむようにすると、かえってわかりにくくなります。



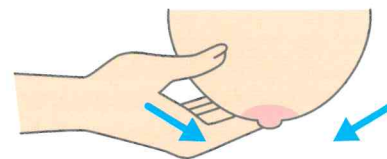
1 3~4本指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れます。「の」の字を書くように、しこりがないか乳房全体をチェックします。特に乳房の上部外側に注意しましょう。

“あれ?”といういつもと違う自分の乳房の状態に早く気付くには、日ごろの自己チェックを習慣にして、いつもの自分の乳房の状態を知っておくことが大切です。

乳がんの発生率が高くなり始める30歳を過ぎたら、自己チェックを始めましょう。



2 わきの下に手を入れてしこりがないかチェックします。



3 乳房や乳首をしぼるようにして、分泌物が出ないかチェックします。