



頑張る女性の健康を応援します

～乳がんを予防しましょう～

乳がんは、がんの中でも唯一、自分で早期発見が可能ながんです。

♡日本人女性に急増している乳がん

乳がんはもともと欧米人に多く、日本人には少ないといわれてきましたが、最近では日本人女性の間でも急増しています。原因として考えられるのは、食生活が脂肪分の多い欧米的なものに変わってきたことです。

また、晩婚化、少子化などライフスタイルの変化で、日本人女性のホルモンバランスが変わってきていることも原因と考えられます。乳がんが一番多く見られるのは、40歳代～50歳代にかけてですが、30歳を過ぎた頃から急に増え始めるので、30歳以上の人は特に注意が必要です。

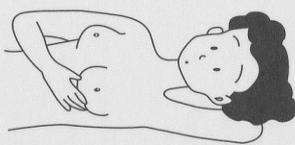
♡自己チェックが早期発見のカギ

他のがんに比べると、乳がんは体の表面に近いところにあります。そのため、自分で気づきやすく早期に発見すれば治りやすいのが特徴です。症状は乳房のしこりやひきつれ、乳腺からの分泌液など、触ったり目で見て分かるものが中心なので、定期的に乳がん検診を受けましょう。また、月に1回、自分で乳房の状態をチェックする自己検診も大切です。

♡月1回の自己検診で早期発見！

月に1度は自己チェックを

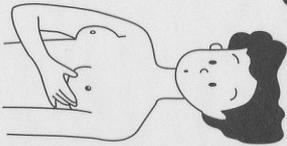
触診 横になってチェック



●乳房の内側半分を調べる
腕を伸ばして頭の下に入れ、揃えた3本の指の腹で調べます。

検査するほうの肩の下に折り畳んだタオルなどを入れ（乳房の小さい人は必要ありません）、乳房が胸の上で平たく広がるようにします。次の要領で左右の乳房にシコリがないか調べましょう。

●わきの下を調べる



●乳房の外側半分を調べる
頭の下を腕を自然な位置に下げ、内側を調べたときと同様に指の腹を使って調べます。

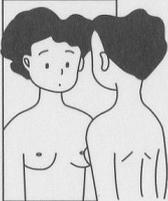


わきの下に3本指をさし入れて、指先を胸壁にそってゆっくりにべらせ、リンパ節が腫れていないか調べます。

視診 鏡の前でチェック

●両腕を下げたまま胸をはり、次のことを観察します。

- ◇左右の乳房の形は同じか
- ◇左右の乳房の向きは同じか
- ◇乳房にくぼみやひきつれはないか
- ◇乳房の皮膚に湿疹やただれはないか

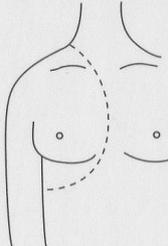


●左記と同じことを両腕を上げて行います。



最後に左右の乳首をつまんで、分泌物が出ないか調べます。

●指でさわる範囲



乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の3側のところまで、内側は胸骨の中央まで、外側はわきの下までまんべんなくさわります。

※月経が終わってから1週間以内、閉経後の方は一定の日を決めてチェックしましょう。

こんな症状、ありませんか??

- 乳房にしこりがある
- 乳房にひきつれ、くぼみがある
- 乳房を押すと乳首から分泌液がでる
- 乳首に“ただれ”や変形がみられる
- わきの下にぐりぐりがある



しこりとは???

石のような硬さの「ゴリッ」「ゴツン」とした感触。指で押すと、乳房の中に石が埋まっているように、動きにくい感じがすることがあります。

乳がん検診を受けましょう!

無症状のうちに乳がん検診を受診した人では、乳がんが早期に発見される人が多く、その段階で適切な治療をすれば、良好な効果が期待できます。

30歳以上の女性の方（津山市民の方）は、以下の方法で検診を受けることができます。

がん検診のお申し込み方法 下記の **A** ・ **B** からご選択ください。

A 集団健診で受診希望の方

決まった日時に集団で受ける検診です。予約も簡単でおすすめの検診です。

日時：平成28年2月18日（木）・19日（金）・20日（土）

受付時間 13:00~14:00（2/18は17:00~19:00も実施）

場所：津山すこやか・こどもセンター

集団健診のご予約は下記までお電話ください。

津山市健康増進課

TEL：0868-32-2069

受付時間 8:30~17:15（土日・祝日除く）



B 個別に医療機関で受診希望の方

ご自分の都合で日時と場所を選んで受診できる検診です。ただし、医療機関は指定のものに限ります。

医療機関で受診できる期間は

平成27年6月1日~平成28年1月31日まで です。

不明な点などがありましたら、上記健康増進課までお気軽にご連絡ください。

●受診できる医療機関やお申し込み方法については、津山市ホームページ等をご覧ください。

〔URL〕 <http://www.city.tsuyama.lg.jp/>