

セルフケア。がん検診。自分のためにできること。

まだ大丈夫だなんて思わないで

# 乳がん検診



40歳を  
過ぎたら  
乳がん年齢

## 乳がん罹患のピークは40歳代～50歳代!

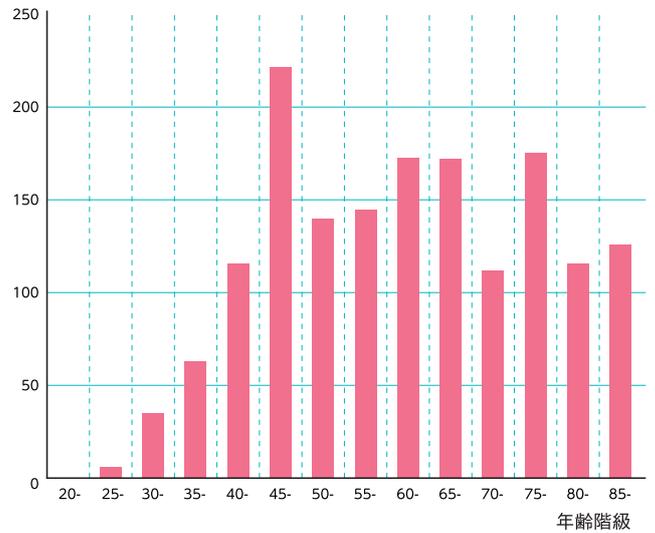
乳がんは、高知県の女性に最も多いがんです。近年、乳がんにかかる人や乳がんで亡くなる人が増えています。若い年齢で発症するのが特徴で、30歳代から増え始め、40歳代になると急カーブで増加します。初期の頃は、自覚症状がほとんどありませんが、そのまま放置していると全身に広がっていきます。

★乳がんは、40歳代から罹患率が急増します。

## 早期発見でQOL (生活の質) アップ!

乳がんを早期で発見することができれば、乳房温存療法も可能で、治療後もQOL (生活の質) を下げることなく生活できることが分かっています。早期で発見できれば、乳がんは決して怖い病気ではありませんが、初期の乳がんは自覚症状がほとんどありません。症状が出る前に、定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

高知県の人口10万人あたりの年齢階級別  
乳がん罹患率(2011年)



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター  
全国がん罹患モニタリング集計2011年罹患数・率報告

## 市町村が検診を実施しています!

### 乳がん検診

● 検査項目 ●

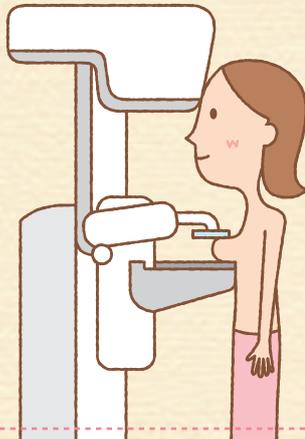
マンモグラフィ

● 対象 ●

40歳以上の女性

● 受診間隔 ●

2年に1回



### 検査内容…マンモグラフィ

マンモグラフィ撮影では、乳房を左右片方ずつ、フィルム台とプラスチック板とではさみ、圧迫して撮影します。乳房の圧迫は多少の痛みを伴う場合があります。生理前には、ホルモンの関係で乳房が張って痛む場合もあるので、生理が始まってから2～3日目以降に受けると良いでしょう。また、撮影中は体の緊張を解きリラックスすることによって痛みが減少することもあります。

### 精密検査

検診で、「精密検査が必要」となった場合は、必ず医療機関で精密検査を受けてください。

市町村によっては受診方法が異なる場合があります。検診の受診方法などの詳しい内容はお住まいの市町村にお問い合わせください!



# 毎月しっかり自己触診!

気になる  
症状があるのなら、  
検診を待たずに  
早めに医療機関を  
受診することをお勧めします。

乳がんは他のがんと違い、自分で乳房自体を見たり触れたりできるため、自分で早期に発見することも可能です。定期的な乳がん検診の受診と併せて、月に1回程度、乳房をチェックする習慣をつけましょう。毎月自己触診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。



## 見てチェック!

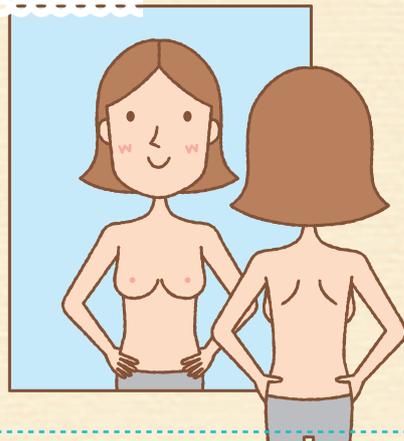
1

乳房を鏡に映し、まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

2

両腕を上げたり下げたり、上半身を左右にひねったりして乳房全体を見て、次のことを調べます。

- 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
- 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



## 触ってチェック!

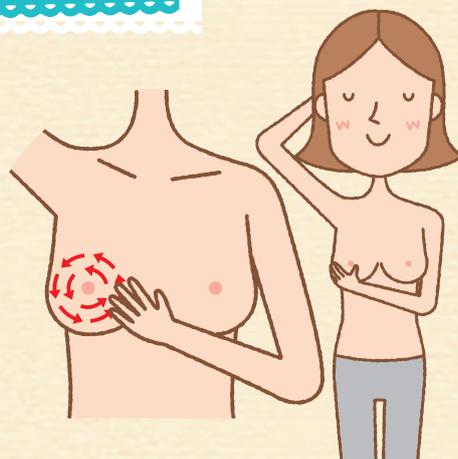
乳房を手で触り、しこりや腫れがないか調べます。

1

調べる乳房の側の腕を上げ、人差し指から小指の4本の指をそろえ、指の腹で「の」の字を描くようにらせん状に触ります。わきの下も触り、しこりがないか調べます。

2

乳頭を軽くつまんで、血のような異常な液が出ないかを調べます。



### 【横になってチェックする方法】

1

あおむけに寝て、調べる側の肩の下に(右の乳房を調べるときには右肩の下に)座布団や薄い枕などを敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

2

調べる側と反対側の手(右の乳房を調べるときには左手)の指の腹で、まんべんなく乳房に触れ、しこりがないか調べます。

