

# 月1回の

10月は乳がん月間です。

## 自己検診で早期発見！

乳がんは自分で発見できる唯一のがん。

定期的ながん検診と月1回の自己検診で早期発見を！

- 乳がんは……
- 女性がかかる最も多いがんで、年々増加。
  - 発症年齢は50歳代がピーク。
  - 30歳代から急激に増え始め、リスクが高くなる。

### <乳がんになりやすい危険因子>

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 年齢が40歳以上   | <input type="checkbox"/> 運動不足で肥満気味           |
| <input type="checkbox"/> 初産年齢が30歳以上 | <input type="checkbox"/> 過去に良性の乳腺疾患になったことがある |
| <input type="checkbox"/> 出産経験がない    | <input type="checkbox"/> 家族や親せきに乳がんになった人がいる  |
| <input type="checkbox"/> 初潮年齢が11歳以下 | <input type="checkbox"/> 喫煙する                |
| <input type="checkbox"/> 閉経年齢が55歳以上 | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む             |

☑の数が多い程、  
乳がんになるリス  
クが高くなります。

乳がんは他のがん比べ、体の表面に近いところにいるため、「唯一自分で発見できるがん」といわれています。定期的ながん検診を受けるとともに、**月1回の自己検診を行うことが大切です。**

ただし、乳がんは自己検診で見つけることができますが、**早期のがんは触るだけでは発見できません。**早期発見のためには**がん検診を忘れずに受けましょう。**

### <乳がん自己チェックの方法>

- ・乳房の異変に気づくためには日ごろから自分の乳房の状態を把握しておくことが大切です。
- ・生理が始まって5～7日後くらい(乳房の張りや痛みのない柔らかい状態の時)に行いましょう。
- ・生理不順、閉経後の人は、毎月1回、日にちを決めて行いましょう。

#### 1. 鏡の前に立って「見る」「つまむ」

リラックスしている様々なポーズで  
チェックしてみましょう。

- ・腕を高く上げる
- ・手を頭の後ろで組む
- ・腰に手を当てる

#### <チェック項目>

「見る」

- 乳房の左右の違い
- へこみ  ただれ
- ひきつれ
- 乳頭の変形

「つまむ」

- 乳頭から血の混じった分泌物が出る

#### 2. 入浴時に乳房を「触る」

乳房に石けんをつけてチェックして  
みましょう。

4本の指の腹を軽く押しつけながら、  
小さな“の”の字を書くように。

#### <チェック項目>

「触る」

- 乳房のしこり(脇の下)

#### 3. 仰向けに寝てチェック

調べる乳房側の腕を曲げ、手は頭の後ろに。  
入浴時と同じようにチェックします。

#### もし異変を感じたら……

→「しこりかな」「いつもと違うかも」と感じたら、すぐに専門医がいる病院を受診しましょう。

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111