

保健センターでは読んだその日から始められる健康のとおき情報を毎月シリーズでお届けします！

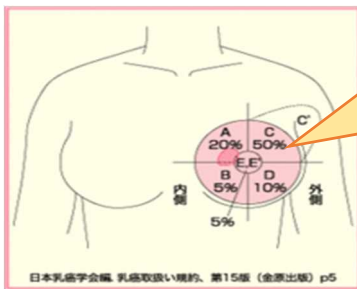
おうちで！チェック！！ ～乳がん早期発見のための自己検診～

乳がんの特徴

- 乳がんは身体の表面に近いところに発生するため自分で観察したり触れたりすることによって発見できる唯一のがんです。
- 乳がんの**60%以上**は自己検診によって発見されています。

チェック！

自己検診の方法



最も乳がんがしやすいのは**外側**です！
このことに注意して①②のようにおうちでチェックしてみましょう。
閉経前の方は月経終了後1週間以内を目安に、
閉経後の方は日を決めて**月に1回**自己検診を行いましょう。

①座位または立位

両腕を上げたり下げたりして乳房を見て確認する。

- ・左右の乳房の形や大きさに変化がないか
- ・乳房に皮膚のへこみやひきつれがないか
- ・乳頭がへこんだりただれたりしていないか



②仰向け

乳房全体に触れて確認する。

調べる側の腕を頭の後ろに置いて反対の手の指の腹でやさしく押しながら**硬く触れる部分がないか**調べる。



何か異常を感じたら・・・

「なんとなく硬く触れる部分がある」「エクボのようなひきつれができる」「乳頭や乳輪部分に湿疹やただれができる」など何か異常を感じたら怖がらずに医療機関で受診しましょう。早く見つけて治療すれば**約99%が治癒する**というデータも出ています。

何か心配事があればお気軽に保健センターまでどうぞ！

板倉町情報

板倉町では平成30年度は**859人**が町の乳がん検診を受けました！

その結果、要精密検査が**33人**、そのうち乳がんが見つかったのは**2人**でした。

乳がん以外にも他の病気が見つかるかたもいます。2年に1回は乳がん検診を受けましょう。