

乳がん検診、 受けてますか？



女性がかかりやすいがんの第1位が“乳がん”です。

乳がんにかかる割合＝9人にひとり

初期の乳がんは、ほとんど自覚症状がありません。

だから…定期的な乳がん検診とセルフチェックが必要です。

あなた自身とあなたの大切な家族のために 検診で安心をみつけませんか？



乳がんて命を落とさないために、自分でできること

肥満とアルコールに注意

肥満とアルコールは確実に発症リスクを高めます。食べすぎ・飲み過ぎに注意し、定期的な運動に努めましょう。

禁 煙

タバコの煙に含まれる化学物質によって喫煙者だけでなく、まわりの人まで乳がん発症リスクを高くする可能性があります。

セルフチェック(自己検診)

乳がんは自分で発見できる数少ないがんのひとつです。若いうちから、乳房のセルフチェックを行いましょう。むずかしく考えず、お風呂で胸だけ手で洗う方法も効果的です。定期的に行っていると、変化に気付くようです。

乳がん検診

乳がん検診はマンモグラフィーで行います。40歳以上が対象で、2年に1回の受診です。乳がん検診の対象外となっている20～30歳代についてはエコー（超音波検査）が効果的と言われますが、有効性は確立していません。

また、2年に1回のマンモグラフィーでは人体への影響はほとんどないようです。検査時にはさんだ時の痛みは、ほんの数秒です。医療機関等に相談する等、安心して受診してください。

各市町が発行している受診券、無料クーポンを活用しましょう。

『早期発見・早期治療』で、乳がんから命を守りましょう。



福井テレビピンクリボンキャンペーン

事務局 / 〒918-8688 福井市問屋町3丁目410 Tel.0776-21-2235



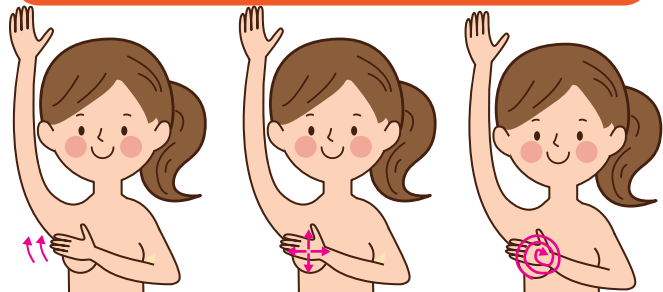
セルフチェックをしましょう

月に一度は乳房のセルフチェックを。月経前は乳房が張っているので、月経が始まってから1週間～10日後に行うのが最適です。

触ってチェック

乳房全体をくまなくすきまなく触って、しこりがないかチェックしましょう。立って触る、寝て触る、どちらも行うのがベスト。最後に乳房をつまんで分泌物がないかもみます。

立ってしっかり触りましょう



・縦に平行線を引くように ・放射状にくまなく ・渦巻き状にくまなく

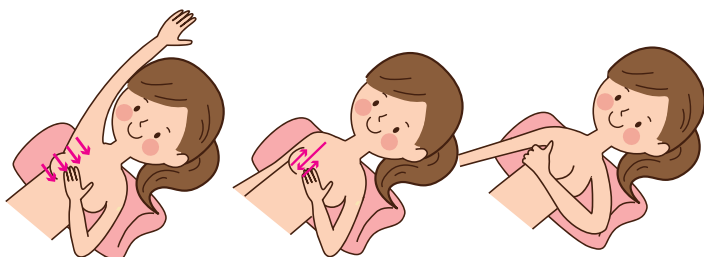
毎日お風呂でチェックしましょう



せっけんを泡立てて、胸を触ると滑りがよくなり、よくわかります。

寝て触りましょう

肩の下に枕やバスタオルを折りたたんだものなどを入れると胸の大きな人も乳房が平らに広がって触りやすくなります。



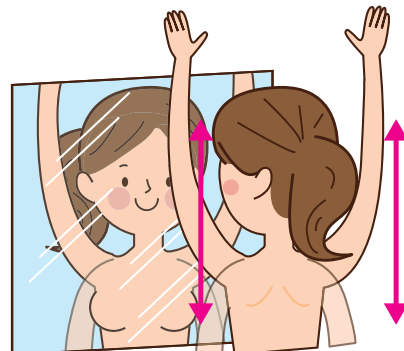
触り方のポイント

- 乳房をつかむのではなく、4本の指をそろえ、指の腹を滑らせるように。
- 表面だけでなく、奥まで触れられるように、強く押しながら指を滑らせる。

鏡で見てチェック

いろいろなポーズで下記のチェックポイントを確認しましょう。前から見たり、横から見たり、みる角度も変えてみましょう。

腕を上げ下げしてみましょう



腰に手をあてて

うつむきかげんで

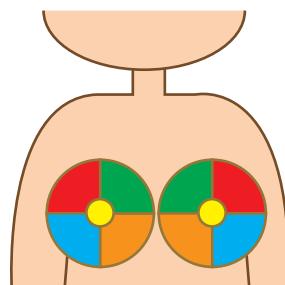
胸を突き出して



チェックポイント

- ☐ 乳房の大きさに変化がないか
- ☐ 乳房の形に変化がないか
- ☐ 皮膚にへこみや引きつれがないか
- ☐ 乳頭にへこみや引きつれがないか
- ☐ 左右の乳房の位置や向きに変化がないか
- ☐ 湿疹やただれができていないか
- ☐ 色に変化しているところはないか

乳がんができる場所



50%	10～15%
20～25%	5～15%
15%	

月に1度は
セルフチェックをしましょう!