

乳がんとは？

- 乳房にできるがんで、
女性の9人に1人が乳がんと診断されています。
- 唯一、自分で見つけることができるがんです。
- 乳房のしこり・くぼみ・左右差がある場合や
乳頭や乳輪がただれたり、分泌物が出る場合は
病院受診することをお勧めします。



早期発見のポイント！

- 乳がんの早期発見のポイントは2つあります。
2つを組み合わせることで効果が高まります。

①自己検診（月に1回）

入浴前に鏡で乳房の左右差がないか、
乳房を触ってしこりがないかを確認します。
※次のページで詳しく説明しています。

②乳がん検診の受診

自分では見つけられない小さながんを見つけることができます。
年に1回は検診を受診しましょう。
新見市ではマンモグラフィー検査を取り入れています。



ブレスト・アウェアネスのすすめ

- ブレスト・アウェアネスとは、
自分の乳房の状態に日頃から関心をもつ生活習慣のことです。
- ポイント
 - ・自分の乳房の状態を知る。
 - ・乳房の変化に気づくことができる。
 - ・変化に気づいたらすぐに医療機関に相談する。
 - ・40歳になったら、年に1回乳がん検診を受ける。

自己検診の方法

- 毎月1回、月経終了後の1週間の時期に行いましょう。
授乳中の方は、授乳直後の乳房が柔らかい時期に行いましょう。

①目で見てチェックする

- ・鏡の前に立ち、両手をおろした状態と上げた状態をそれぞれ観察する。

チェックポイント

- 乳房に左右差がないか
- 乳頭にへこみや湿疹がないか
- 乳房にくぼみやひきつけがないか
- 乳頭からの異常な分泌物がないか

②触ってチェックする

- ・指の腹を滑らせ、乳房全体を触る。
※触る強さ、体制を変えて行う。
- ・乳頭を軽くつまみ、
異常な分泌物がないか確認する。

チェックポイント

- 乳房にしこりや硬いこぶがないか
- 乳房の一部が硬くなっていないか

