



もっと知って欲しい 乳がんのこと



🌀 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。

○次のような症状が見られます。

- 乳頭や乳輪がただれる
- 分泌物がある
- 乳房のしこり、くぼみ、左右差がある

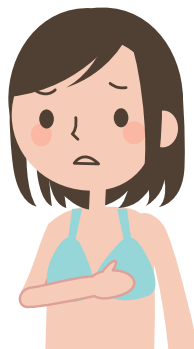
※このような症状がある場合は、早めに受診してください。

○20代～30代は乳腺濃度が濃く、マンモグラフィ検査では

乳がんの発見ができないことが多いため、超音波検査（エコー検査）をお勧めします。

○早期発見で95%以上が治癒できる病気で、自分で見つけることができます。

月に1回はセルフチェックを行いましょう！



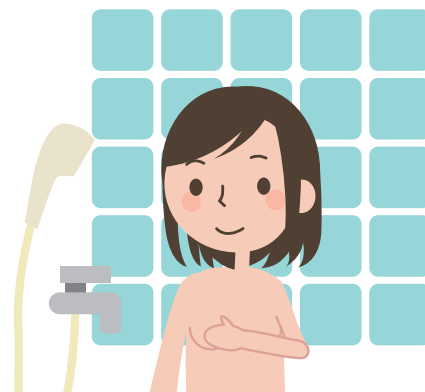
🌀 ブレスト・アウェアネスのすすめ

○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持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こと、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。

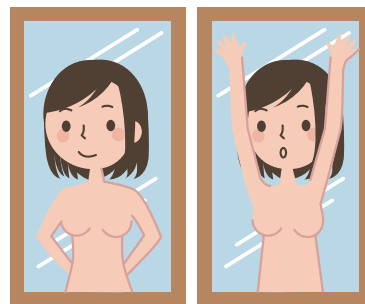
授乳中の方は、授乳直後の乳房が柔らかい時に行いましょう。

① 目で見てチェックする

鏡の前に立ち、両手を下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

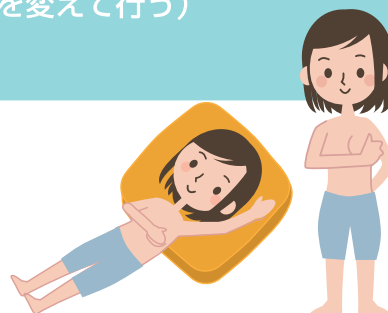


② 触ってチェックする

指の腹を滑らせ、乳房全体を触る。(触る強さ、体勢を変えて行う)
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



乳がん検診の受診

自分では見つけれない小さながんを見つけることができます。

年に1回は検診を受けましょう。

20代・30代の方には超音波検査（エコー検査）を

40歳以上の方にはマンモグラフィ検査を推奨しています。

【新見市が実施している乳がん検診】

- 対象年齢：40歳以上
- 方法：マンモグラフィ検査

詳細は市のホームページをご確認ください



がん検診について

