

担当 保健福祉課 保健師 松本・原田

乳がんは女性の14人に1人がかかる病気と言われており、年々患者数が増えている病気です。しかし、早期に発見・治療すれば約90%の人が治ると言われています。

乳がんになりやすい人は？

1. 年齢が40歳以上
2. 初産が30歳以上
3. 出産経験が無い
4. 初潮が早く(11歳未満) 閉経が遅い(55歳以上) の方
5. 乳腺疾患にかかったことがある(乳腺症など)
6. 体型が肥満気味(特に閉経後)
7. 家族に乳がんになった人がいる



上記のどれかに当てはまる方は注意をしましょう！

乳がんは自分で発見できる？

乳がんの多くは、乳房やその周辺にしこりが出来るため、自分で発見することができます。月に1回はセルフチェックをしましょう。

☆自己触診はいつ行えば良いのか

月経がある方は月経終了から約1週間後の乳房が柔らかい時期がオススメ。閉経している方は、自分で日にちを決めてチェックしましょう。



☆自己触診の方法

①まずは乳房の形を鏡でチェックしましょう。

両腕を下げた状態で形を覚えましょう。次に両腕を上げた時にくぼみ・ひきつれ・乳首のへこみ・湿疹のようなただれを確認します。



②仰向けの状態でしこりをチェックしましょう。

背中に枕などを敷いて寝て、乳房が胸の上に平均に広がるようにします。指の腹で圧迫するように、乳房の内側・外側・脇の下を確認しましょう。内側を調べる時は腕を頭の下へ、外側を調べる時は腕を下げましょう。



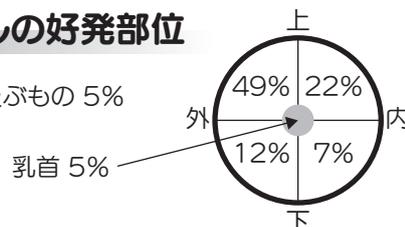
③指で乳首をつまんでチェックしましょう。

左右の乳首を指で軽くつまんで絞ってみて、血のような液体が出ないか確認しましょう。



乳がんの好発部位

全体に及ぶもの 5%



早期発見とは、一般的にしこりの大きさが2cm以下で、リンパ節やその他の部位への転移が無い状態です。しかし、自己触診でわかる乳がんは2cmくらいの大きさが1番多いとされています。早期に乳がんを発見するためには自己触診と共に、マンモグラフィによる検査が必要です。

40歳を過ぎたら2年に1回は検診を受けましょう！

今年度から八雲町でも子宮・乳がん検診の個別検診が始まります。(詳細はチラシをご覧ください)
 <集団検診> 八雲地域 10月27日 札幌がん検診センター(※バスで送迎します)
 熊石地域 10月21日 ふれあい交流センター

問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111