

月に1回自己触診

2年に1回乳がん(マンモ・エコー)検診を

◎エコー (30歳から39歳)

乳房に超音波をあてて、その反射で内部の様子を見ます。

藤枝市ではマンモグラフィが実施できない40歳以上の方にもエコー検査をします。



◎マンモグラフィ (40歳から)

透明なプラスチックの板で左右の乳房を片方ずつはさんでエックス線撮影をします。

乳房を圧迫しながら薄く均一に広げることで、小さなしこりやがんの初期症状である

「微細な石灰化」を映し出すことができます。



※妊娠中・授乳中(母乳が出る)の方、V-Pシャント・ペースメーカー・豊胸術等されている方はエコー検査となります。

Q:「マンモグラフィは痛い」って聞くけど、なんで乳房を圧迫しなくてはいけないの?

A: マンモグラフィ撮影では、乳房を圧迫板でやや強めに押さえ、平たく引き伸ばします。

判定のために必要な良い画像をとるためにはとても重要です。

また、このやり方は放射線の被ばく量を少なくする効果もあります。

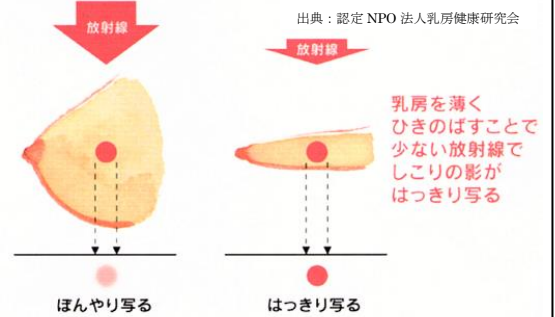
やや強めに押さえますが、一定以上の圧力はかからないような設定

になっていますので、少しの間頑張ってください。

また、月経から1週間ぐらい後の、乳房の張りや痛みがなく

やわらかいときに行うことでマンモグラフィの痛みを軽減させる

ことができます。



乳がんは自分で調べることができる数少ないがんのひとつ。

毎月自己検診をすることで乳房の変化にも気づきやすくなります。



◎毎月、月経終了の1週間後ぐらいに、また閉経した人は日を決めて乳がん自己検診をしましょう



- 鏡の前で両腕を下げた状態
- 両手を頭の後ろで組んだ状態で見る

ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみ、湿疹はありませんか?



- 乳房や乳首をしぼる

分泌物は出ませんか?



脇の下までチェック!

- ボディソープの泡やオイル、ジェルをつける
- ※自己検診用グローブも販売されており、乳房の指触りを分かりやすくできます。

- 左乳房は右手で、右乳房は左手で
- 4本の指で10円玉大の「の」の字を書くように指を動かす

しこりや硬い部分はありませんか?



- 仰向けに寝て乳房をさわる

しこりや硬い部分はありませんか?