

# 月に1回 セルフチェック 2年に1回 乳がん検診を

## ◎マンモグラフィ

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?

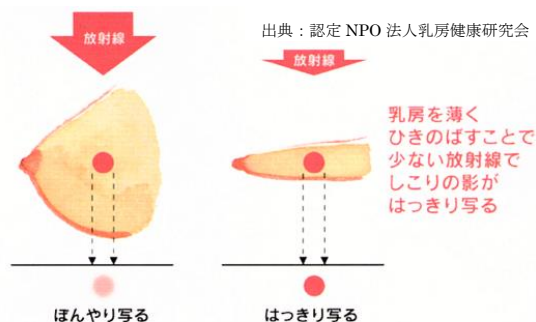
A: マンモグラフィ撮影では、乳房を圧迫板でやや強めに押さえ、平たく引き伸ばします。

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。



出典：認定 NPO 法人乳房健康研究会

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セルフチェックをしましょう
- ◎ふだんから自分のおっぱいに関心を持って、少しでもふだんと違うところ(下記参照)があれば受診しましょう



みる

- ◎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?



さわる

- ◎ボディソープの泡やオイル、ジェルをつける
- ※セルフチェック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?



つまむ

- ◎乳房や乳首をしぼる

分泌物は出ませんか?



ねてさわる

- ◎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?