

10月は市民健康月間 **Let's チャレンジ!! セルフヘルスケア!**

うちの子のクラスの
ママのうち2人が
乳がんになる?!

乳がんは女性がかかる**がん**の中で最も多く、
12人に1人がかかると言われています。
30歳・40歳代の女性に最も多い**がん**です。

♡ **乳がんってなあに?**

乳がんは乳腺にできるがんです。
半数近くが外側に集まっています。

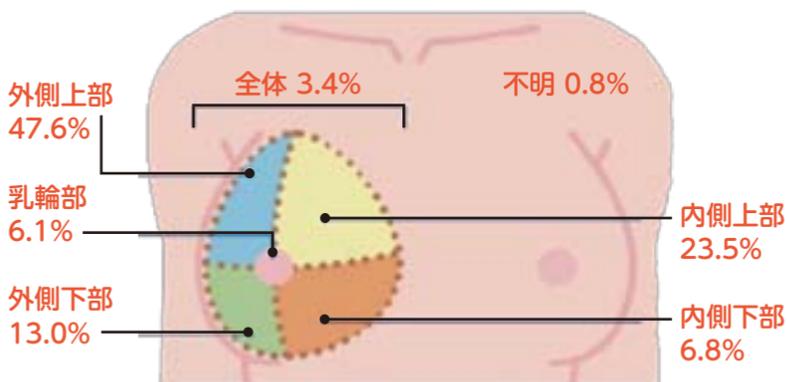
♡ **症状**

乳房にしこり、かゆみ、痛み、赤み、えくぼが
できます。

★ **検査方法は?**

超音波検査(エコー)とマンモグラフィ
検査で調べます。

♡ **乳がんのできやすいところ(例:右乳房)**



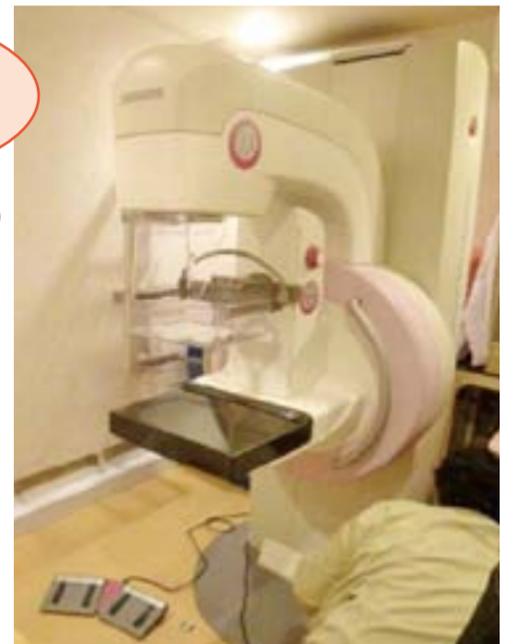
※重複症例あり 出典:全国乳がん患者登録調査報告 第32号2000

★ **マンモグラフィって
どんなの?**



超音波検査

30歳代は乳腺密度が高くマンモグラフィ検査では病変を見つけられないため超音波検査になります。
乳房表面に検査用ゼリーを塗り、超音波を出す器具をあて乳房の内部断面を画像化します。



マンモグラフィ

マンモグラフィ検査

マンモグラフィは乳腺・乳房専用のレントゲン撮影です。透明なプラスチック板で乳房を片方ずつはさみ、平たく引き伸ばして撮影します。
しこりになる前の早期がんの発見が可能とされています。40歳以上の方が対象です。

♡ **大阪市のがん検診はこんなにお得!**



マンモグラフィ

検査費用9,000円相当 → **自己負担金1,500円**

超音波検査

検査費用7,000円相当 → **自己負担金1,000円**

普段から自分の乳房を見て、触って、いつもと違う状態やしこりがないかチェックしましょう!

かがみの前で見る

ひきつれ、ふくらみはないですか?
乳首をつまんで、分泌物のチェックも忘れずに!

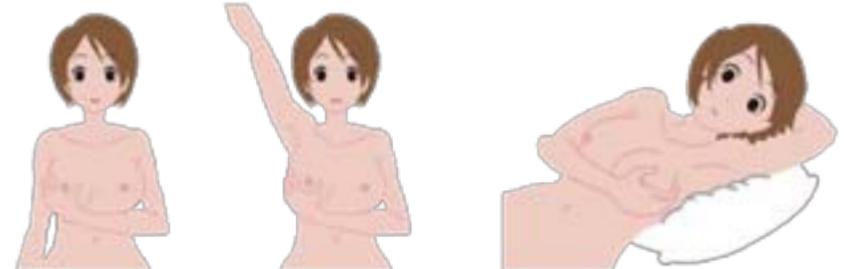


*まっすぐ見る

*両手を挙げて見る

さわる

鎖骨からわきの下、乳房、乳首までしこりがないかていねいにチェックしましょう。
立って、仰向けになって、ダブルでチェックするのが、効果的!



*入浴中に石鹸をつけるとスムーズにさわれます

*就寝前など、仰向けになった状態で胸の膨らみが均等になるように、クッションなどを背中に入れてさわりましょう

さわり方のポイント

指を揃えて、3本の指のはらで
軽く圧迫するようにさわります
乳房全体をくまなくさわりましょう!



✓ **チェックポイント**

- 左右の乳房の形に変化はありませんか?
- いつもと違ったしこり、かたまりはありませんか?
- 乳房の皮膚にくぼみ、ひきつれ、ふくらみはありませんか?
- 乳房の皮膚や乳首が赤くただれていませんか?
- 乳首がへこんだり、乳首からの異常な分泌物(血がまざっている)はありませんか?