



乳がんにかかりやすい人は？

- 年齢が40歳以上
- 初経年齢が早い(11歳以下)・閉経年齢が遅い(55歳以上)
- 初産年齢が遅い(30歳以上)
- 出産・授乳の経験がない
- 閉経後の肥満
- 飲酒・喫煙の習慣がある
- ホルモン補充療法を行っている
- 経口避妊薬を長期間使用している
- 乳がんの家族歴がある
- 卵巣がんの既往がある

1つでも、当てはまる項目があれば、
要注意です！



乳がんになる人の割合は

9人に1人

日本人女性に最も多いがんです。

ただし、

早期発見

早期治療

により

ほぼ、完治

が見込めます。

早期発見のための

乳がん検診

を受けましょう。



Cancer Prevention Campaign Osaka

がん予防キャンペーン大阪

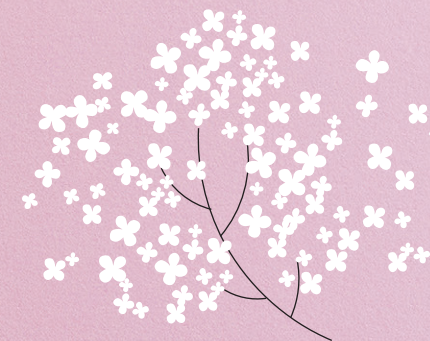
事務局：〒536-8588大阪市城東区森之宮1-6-107

大阪がん循環器病予防センター内

<http://www.osaka-ganjun.jp/>



受けていますか？
乳がん検診



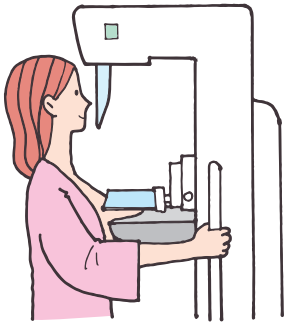
監修：大阪がん循環器病予防センター

乳腺検診部長 濱田 未佳

Q1 乳がん検診は何をするの？

A1 40歳以上の方は、
2年に1回のマンモグラフィ検査
が基本です。

マンモグラフィ検査



乳房のセルフチェックだけではわからないしこりや、早期がんのサインである石灰化を見つけることができます。ただし、妊娠中などマンモグラフィが受けられない場合があります。

その他の画像検査としての超音波(エコー)検査



超音波(エコー)検査は、乳房のセルフチェックだけではわからないしこりや、マンモグラフィだけでは、わかりにくいしこりを見つけることができます。

乳腺のよく発達した若い方、妊娠中・授乳中の方も受けることができます。

Q2 ブレスト・アウェアネスって何のこと？

A2 ご自分の乳房に日頃から
関心を持ち、
定期的にチェックをすることと、
乳がん検診を受けることです。

(ブレスト・アウェアネスの) 4つのポイント

自分の乳房に関する関心や意識を高め、気になることがあれば、すぐに医療機関を受診するという正しい行動を身につけましょう。



Point4
40歳になったら、
2年に1回
乳がん検診を受診
2年に1回 マンモグラフィ検査を受診しましょう。



Point1
見て、触って、
感じる
●着替えや入浴の際に自分の乳房を確認しましょう。
●つままず、指を揃えてなでるように触ります。



Point3
乳房の変化に
気づいたら
すぐ病院へ
乳房の変化に気がつければ、すぐに医療機関(乳腺科)を受診しましょう。

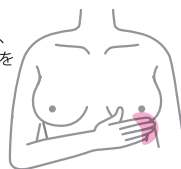


Point2
乳房の変化に
気をつける
チェックすべき変化
●腫瘤の自覚
●乳頭の分泌物の有無
●乳房の皮膚のへこみや引きつれ

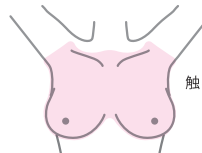
乳房の変化を知るためには

入浴時やシャワーの時に、「いつもと変わりないか」という気持ちで自分の乳房を触って、感じましょう。

毎日の生活で、ご自身の乳房を少し意識してみよう。



●指をそろえて指の腹で



●鎖骨の下から乳房の下の方まで
●両方の脇まで

Q3 気になる症状があればどうすればよいの？

A3 気になる症状があれば、
乳腺専門の医療機関を
受診しましょう。

