

特集

乳がんは早期発見が決め手

始めてみよう 自己検診

乳がんは乳房にしこりができるので、自分でも見つけることができます。

自己検診は毎月1回行います。生理が始まって1週間後、乳房の張りや痛みがなくなりやわらかい状態の時に自分でさわってチェックしましょう。

閉経後の人は毎月1回自己検診日を決めて行います。乳房の白癩の状態を書き留めておくことと変化を知ることが大切です。

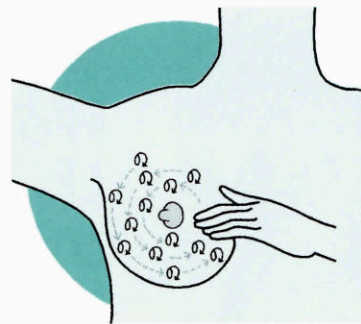
触って何か異常を発見したら、なるべく早く外科か乳腺の専門外来において診察を受けましょう。



腕を上げて乳房の内側、外側、脇の下にしこりがないかどつかを調べます。

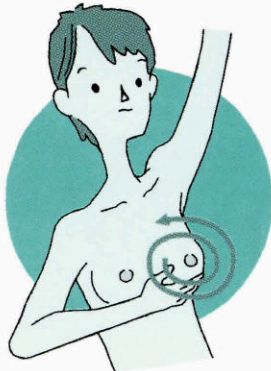
あ おむけに寝て

のが基本



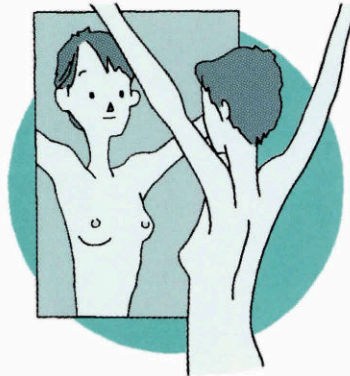
4本の指をそろえ、指の腹と肋骨で乳房を挟むようにし、指を10円玉大の「の」の字を書くように動かします。この「の」の字の動きを繰り返します。

い 浴時に



腕を上げ、脇を開いて、渦巻きを描くように乳房をぐるりと回りながらくまなく触れ、丁寧にしこ

鏡の前で



りの有無をチェックします。乳頭の周辺を軽く押さえて分泌物がないかどうかも忘れずに確認しましょう。

石鹸をつけるとなめらかに触診できます。

自然な状態で立ち、両方の乳房の形を見ます。ひきつれ、くぼみ、ただれ、へこみなどがなければどうにか調べます。

上体を回して、上や斜めから見るのも効果的です。

ご存じですか? マンモグラフィ検査

今年から、市の乳がん検診では従来の視触診のみの検診とマンモグラフィ（乳房のレントゲン診断装置）を併用した検査を実施します。下表を参考にしてください。

● 乳がん検診の内容等

会場	内容	対象	料金
指定医療機関	医師による視触診検査	30歳以上の女性	700円
保健センター	医師による視触診検査 マンモグラフィ検査	50歳以上の女性	1,500円

※ 70歳以上・40歳ヘルスチェックの方は無料

※マンモグラフィ検査とは乳房のレントゲン写真を撮る検査で、手に触れるしこりはおちろん手に触れない小さなしこりもわかります。

問い合わせ
長門市健康増進課成人保健係
☎23・1133

女性の「がん患者の会」「あいの会」
女性の「がん」にかかった後の健康管理やストレス、不安への対応として2カ月に1回研修会を実施したり、がんに関する様々な相談に対応しています。

● 問い合わせ 相談員 沖村恵子
☎43・0407

● 講演会のお知らせ
● とき 6/19(土) 13:00~

● ところ 山口グランドホテル (小郡町)
● 内容 専門医の講演・相談等
● 参加無料