

乳がんのセルフチェック



定期的にセルフチェックをすることで、自分の乳房の普段の状態がわかり、乳房の変化に早期に気付くことに繋がります。

セルフチェックはこのような時に行いましょう。

★月1回 ★生理後4～5日後 ★閉経後は日を決めて行う(例:自分の誕生日の日)

～乳がんのできやすいところ～

乳房の外側・上方が一番多く、次いで内側上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。

見て

両脇を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。



両腕を上げ正面、側面、斜めを鏡に映し、次のチェックをしましょう。

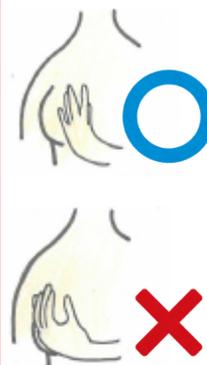


□乳房にくぼみやひきつれはないか?

□乳首にへこみ、湿疹のようなただれはないか?

触って

必ず指の腹で探ってください。(乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じます)



つまんで

左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液がでないか調べます。



横になって

仰向けに寝て、乳房を調べるときは調べる側の肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

乳房の内側半分を調べるには、腕を頭の後方に上げ、確認している側とは反対の手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



外側半分を調べるには、腕を自然の位置に下げ、指の腹でまんべんなく触れてみます。



片方の乳房のチェックが終わったら、反対側の乳房を同じ要領でチェックします。



受けて安心!

逗子市のがん検診



今年度対象年齢の
市民の方は、ぜひ
受けましょう!

乳がん検診

受診機会：2か年度に1回

対象：40歳以上で受診日現在偶数歳の女性

費用：集団1500円 個別2200円

方法：視触診とマンモグラフィ（乳房のレントゲン）検査



～乳がんの豆知識～

女性のがん罹患数

1位

2011年地域がん登録全国推計
によるがん罹患データ

罹患率は
30歳代～
増加

国立がんセンター
がん情報サービス
(更新日：2015年11月04日)

子宮頸がん検診

受診機会：年1回

対象：20歳以上の女性

費用：集団900円 個別1700円

方法：子宮頸部から細胞を取って顕微鏡で検査

～子宮頸がんの豆知識～

罹患率が高いのは、

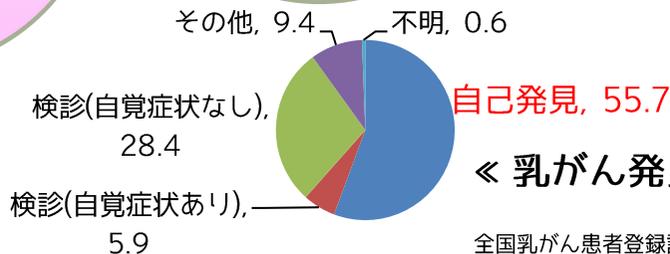
20歳代後半 ～40歳代前後

国立がんセンター
がん情報サービス
(更新日：2013年8月13日)

生涯で
子宮頸がん罹患する確率は

74人に1人

国立がんセンター
がん情報サービス
最新がん統計
(更新日：2015年4月)



問い合わせ先：逗子市国保健康課健康係 046-873-1111