

乳房を意識する生活習慣のすすめ

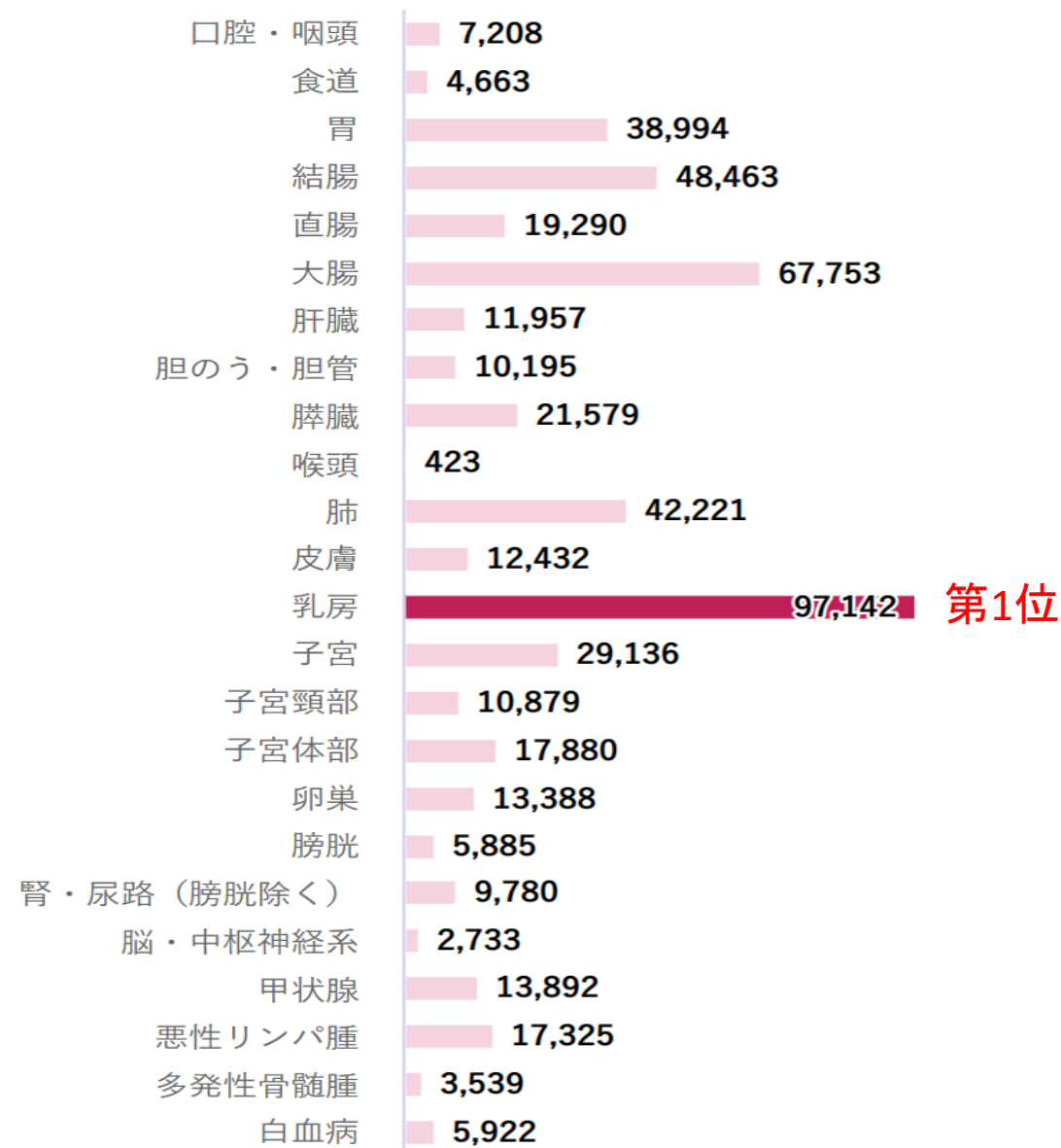
乳がんの罹患率について

日本人女性の9人に1人が乳がんになるといわれています。

早期発見・早期治療で生存率が高くなります

部位別がん罹患数

【女性 2019年】



乳房を意識する生活習慣の【4つのポイント】

①ご自分の乳房の状況を知る

②乳房の変化に気をつける

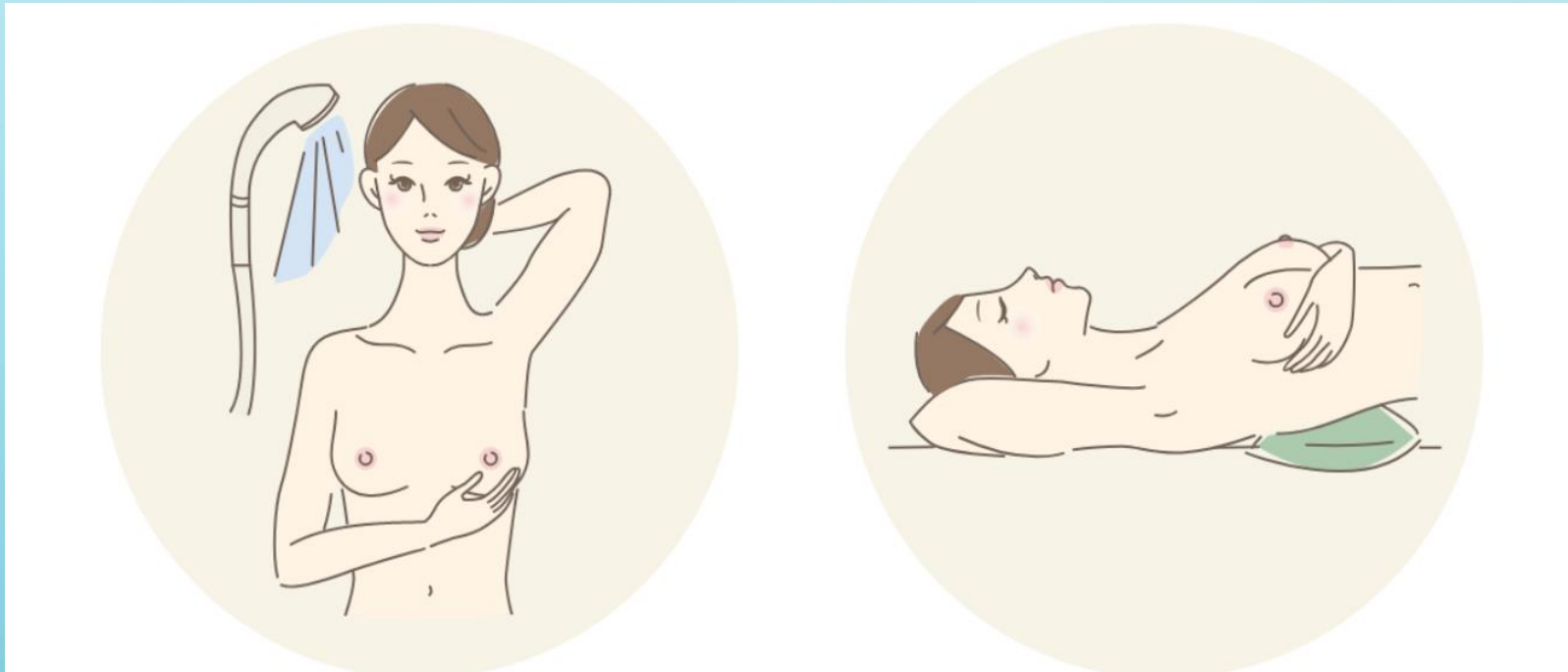
③変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

④乳がん検診は1年に1回受ける

①ご自分の乳房の状況を知る

- 乳房チェック

乳房チェックは着替えや入浴、シャワーなどの際に
乳房を見て、触って、感じるという乳房を自覚することです



②乳房の変化に気をつける

- ・チェックする乳房の変化



乳房の腫瘍の自覚

乳がん以外の良性病変（のう胞や線維腺腫など）も腫瘍として触れますが、腫瘍を感じたらすぐに医師へ相談しましょう。



乳頭からの分泌物



朝起きたら乳頭付近の下着が汚れていることがあります。特に黒い赤色や褐色の異常乳頭分泌はすぐに医師へ相談しましょう。



乳頭や乳輪のびらん

乳頭や乳輪の皮膚のただれやびらんは皮膚の病気のほかに乳がんの早期の症状のことがあります。乳頭や乳輪の皮膚のただれやびらんを見つけたら、すぐに医師に相談しましょう。



乳房の皮膚の凹みや引きつれ



乳房の皮膚にへこみやくぼみを自覚したら、すぐに医師に相談しましょう。



乳房痛

乳房の痛みは、乳腺症などの良性病変が原因のこともありますが、乳がんの症状のこともあります。乳房痛を感じたら、すぐに医師に相談しましょう。

③変化に気づいたらすぐに医師に相談する

乳房の変化(しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌など)がすべて乳がんの症状ではありません。

しかし、上記の変化は乳がんの症状の可能もありますので、なるべく早く受診しましょう。

④乳がん検査は1年に1回受ける

マンモグラフィの特徴

- しこりになる前の石灰化した微細ながんの早期発見に有効
- 国が推奨(40歳以上、2年に1回)

《適している人》

- 乳腺密度が低い40歳以上

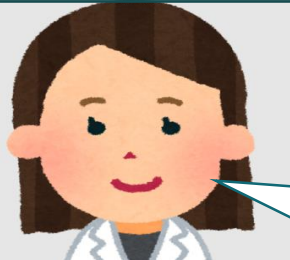
乳腺超音波の特徴

- 視触診やマンモグラフィでは見つけにくい小さなしこりを発見できる
- 若年者や乳腺が発達した人への有効性が期待されている

《適している人》

- 40歳未満
- 妊娠中の人

(妊娠後期は乳腺が発達し、診断精度が下がる可能性があります)



放射線技師

これらの検査を組み合わせることで、より詳細な情報が得られ、乳がんの発見率が高くなることがわかりました。

④乳がん検査は1年に1回受ける

乳がんの早期発見には自己触診も大切ですが、マンモグラフィや乳房超音波が有用です。

受ける方の状態を考慮し、当施設では以下のように健診を行っています。

	MMG	乳腺超音波
40歳以上	2年に1回対象	毎年対象
40歳未満	なし	毎年対象



放射線技師