

早期発見・早期治療のために 乳がん検診を受けましょう

～ 乳がんについて ～

● 壮年期(30～64歳)女性のがん死亡原因のトップ

乳がんは、乳房の中にある乳腺(母乳をつくるところ)にできる悪性腫瘍です。日本では乳がんにかかる女性が年々増加しています。乳がんは胃がんや大腸がんに並び女性のがんの中で最も多いがんの1つで、壮年層(30～64歳)のがん死亡原因のトップとなっています。

● 30歳になったら要注意

全年代の方月1回のセルフチェックを行いましょう

20～30歳代の方へ

- ・月1回のセルフチェック
- ・血縁者の中に乳がんや卵巣がんを発症された方がいる場合や乳房に、しこりや気になる症状がある場合は外科・乳腺外科を受診して下さい。

40歳代の方へ

- ・月1回のセルフチェック
- ・2年に1回のマンモグラフィ検査(できれば1年に1回)・超音波検査が必要な場合もあります。(主治医と相談)

最もかかりやすいのは40歳代

50歳～74歳までの方へ

- ・月1回のセルフチェック
- ・2年に1回のマンモグラフィ検査(できれば1年に1回)・超音波検査が必要な場合もあります。(主治医と相談)

75歳以上の方へ

- ・月1回のセルフチェック
- ・80歳以上でも乳がんにかかることがあります。乳房に、しこりや気になる症状がある場合は、外科・乳腺外科を受診して下さい。

NPO法人ピンクリボンかごしま
〒892-0831 鹿児島県鹿児島市船津町1-11 3階

TEL 099-295-3240 FAX 099-295-3206

MAIL npo.p.r.kagoshima@gmail.com

<http://www.pinkribbon-k.jp/>

参照:有効性評価に基づく乳がん検診ガイドライン2013年度版 乳房健康研究会



Pink Ribbon
Kagoshima

Love
Your
Body.

乳がんを知り早く見つけるために



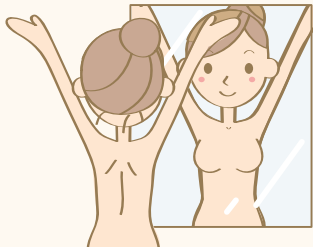
SELF CHECK GUIDE



Pink Ribbon
Kagoshima

簡単なセルフチェックと定期的な検診で 小さな変化に気付いてください

① まずはセルフチェック Let's check yourself!

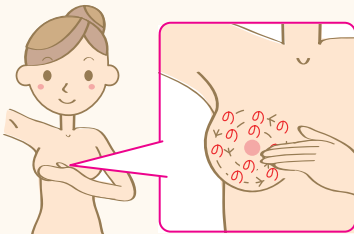


鏡の前で両腕を上げ、
形・大きさ・へこみ・ただれなど
よく観察します

「の」の字を描くように、乳房の
外に向かって触ってみます



仰向けになって
しこりがないかチェックします



- !** 月経開始後1週間後、乳房のはりや痛みがなくなり
柔らかい状態の時に自分でチェックしてみましょう。
閉経後の方は毎月1回、日を決めて行います。
- CHECK

あなたは、乳がんになりやすいタイプ？

- 年齢が40歳以上
- 初産が30歳以上
- 初潮が早く閉経が遅い方
- 出産経験のない方
- 肥満の方（特に閉経後）
- 血縁者に乳がんになった人がいる
- 良性の乳腺疾患になったことがある

これに当てはまるからと言って、必ずしも乳がんになるわけではありません

- ② 1年に1回(または2年に1回)のマンモグラフィ検査
超音波検査が必要な場合もあります(主治医と相談)

? マンモグラフィ検査とは

乳房専用のX線撮影のことをいいます。
触診では診断できない小さなしこりや、
しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの
発見に威力を発揮する検査法です。
ただし、マンモグラフィは乳腺が密な若い
人の場合は見つけにくい場合があります。
X線撮影のため妊娠している人には
適しません。



X-rays

超音波検査が必要な場合もあります。(主治医と相談)



Echographic

? 超音波検査とは

耳には聞こえない超音波を使って画像を
作り出す検査です。
マンモグラフィに比べて小さなしこりや
石灰化の診断が困難ですがX線を使用
しませんので妊娠中・若年層の方でも検
査できます。

早期発見のため、定期的にマンモグラフィによる
乳がん検診をうけましょう。

- ③ 年齢を問わず、血縁者の中に乳がんや卵巣がんを発症された方
がいる場合や、乳房にしこりや気になる症状がある場合は…

早めに外科・乳腺外科を受診

または関連医療機関