

がん検診は予防の第一歩！

# 乳がん検診を受けよう

## 乳がんとは？

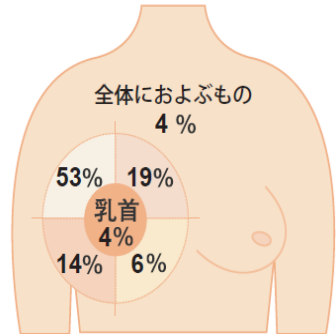
乳房の中にある乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍で、女性にできるがんの中で最も多いがんです。

乳がんは、早期がんなら**約9割が治り**、乳房の外観を保つ治療も可能になります。

そのため、**早期発見・早期治療が大切**です。

## Q&A

乳がんのできやすいところは？



## 日本人女性の12人に1人が乳がんにかかっています

乳がんにかかる人は30代後半から増え始め、特に40～50代は注意が必要です。食生活の欧米化等によって、年次推移で見ると乳がんにかかる割合は増加している傾向にあります。

## 乳がんになりやすい人

- ① 血縁者で乳がんにかかった人がいる
- ② 初潮が早すぎる人
- ③ 閉経が遅すぎる人
- ④ 初産年齢が遅い or 出産経験がない
- ⑤ 肥満の人

など

乳がんは、誰でもかかる可能性がある病気です。セルフチェックと定期検診のダブルチェックをしましょう。



あなたは当てはまりますか？

## こんな症状が出たら要注意

- しこりがある
- 左右の乳房の形の変化がある
- ひきつれやくぼみがある
- 乳頭をつまんで、分泌物が出る
- 乳頭のただれがある

など



## <がん相談支援センター>

専用電話 0178-72-5148

患者さんやご家族のがんに関する相談を受けています。専門の相談員が相談を受け問題解決のお手伝いをします。

場所および相談時間	八戸市立市民病院 1階 地域医療連携室内 平日8時15分～17時
相談方法	面接または電話 ※相談日時は事前の申し込みをお勧めします。
相談内容	○がんに対する不安や悩み・治療や症状・副作用に関する相談 ○緩和ケアに関する相談 ○療養上の看護・介護・福祉サービスに関する相談 ○医療費等、経済的なことに関する相談等

やってみよう!

# セルフチェックを始めましょう

生理が終わった1週間前後くらい or 閉経後の人は日にちを決めて月1回行いましょう。定期的に行っていると自分の乳房の状態がわかり、異常に早く気づけるようになります。

1 まず、鏡の前に立ち、乳房を見ましょう。



●正面・側面・斜めを写しましょう。



●くぼみ・ひきつれ・乳首のへこみ・ただれがないか見ましょう。

3



脇の下に深く指先を入れ、しこりがないか調べてみましょう。

4



最後に、乳首から分泌(特に血液)が出ないか確認します。

2 枕を背中に当て仰向けに寝てみましょう。



●人差し指・中指・くすり指・小指の4本をそろえて、乳房の外側から内側へ全体をくまなく調べます。指の腹で平たく軽く押すように触ることが大切です。



## 乳がん検診の受け方

平成29年4月1日から制度が変わります!

\*対象者：30歳以上の女性

\*検査内容

◆30~39歳...乳腺超音波検査、看護師による自己検診指導

◆40歳以上...乳房X線撮影(マンモグラフィー)

視触診がなくなりました

\*料金：《年齢によって料金が異なります》

◆今年度偶数年齢になる方...1,000円

◆今年度奇数年齢になる方...4,400円(※健診センター料金)

\*申込・検診場所：八戸市総合健診センター  
(要予約 ☎ 70-5563)

※以下の項目に該当する人は、診断が困難なためご遠慮ください。

①妊娠又は授乳中の人

(症状がない場合は授乳終了後1年以上経ってからの検診をお勧めします)

②豊胸手術を受けた人

③ペースメーカー・CVポートを装着している人

日曜日もやっている月があるよ!  
詳しくは広報はちのへをみてね!

