

今すぐ始めよう

Self 自己検診 Check

乳がん早期発見のための

「乳がん」は、女性が罹患するがんの中で一番多く、日本人女性の9人に1人がかかる病気です。
自己検診（セルフチェック）とは、日頃から自分の乳房を見て、触っておくことで自分の乳房の状態を把握し、些細な異変に気付けるようにすることです。

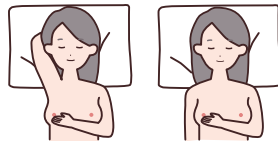
乳がんの早期発見・早期治療のため、月1回の自己検診を習慣化しましょう

自己検診（セルフチェック）のやり方



見てチェック

- 左右の乳房の形や大きさに変化はありませんか？
- ひきつれ・くぼみ・ただれが両手をあげた時にありますか？



触ってチェック

- しこりはありませんか？
仰向けになり「の」の字を描くように乳房と脇の下を触って「しこり」がないか確認しましょう。



つまんでチェック

- 分泌物はありませんか？
指先で乳頭の根元を軽くつまみ分泌物がでないか確認しましょう。

あなたはどっち？

乳がん検診 YES No チェック

Q1.『自己検診（セルフチェック）』をしてみましょう。以下の症状がありませんでしたか。

POINT

- 乳房の変形や左右差がある
- えくぼのようなへこみ・ただれがある
- しこり・ひきつれがある
- 出血や異常な分泌物がある

YES

一つでも当てはまったら、いますぐ医療機関へ
乳がんは早期発見によって生命に影響を及ぼさずにすむ病気です。I期（2cm以下のしこりで、リンパ節転移がないと思われるもの）までに見つければ、**約90%が治癒します**。乳房に異変があったとしても必ずしも乳がんとは限りませんが、**自己判断で終わらせず、必ず乳腺専門の医療機関を受診しましょう。**

NO

正常な乳房のコンディションを把握しておこう
自分で触って分かるしこりは約2cmとされています。**1cmのしこりは約1年で2cmの大きさになる場合があります。**
そのため、自覚症状がない内の定期的な検診や正常な乳房の状態を把握しておくことが重要です。

Q2. 40歳を過ぎたら2年に1回は乳がん検診を受けることが推奨されています。定期的に乳がん検診を受けていますか。

Point

乳がんの死亡率を減少させることが科学的に認められ、乳がん検診として推奨されている検診方法は「乳房X線検査（マンモグラフィ）」ですが、近年「乳房超音波検査」との併用が乳がん発見率を高めることが分かってきています。

【参考文献】●「乳がん検査、超音波併用も」『日本経済新聞』、2021年9月14日



YES

定期的な検診を継続しよう！月1回の自己検診も忘れずに40歳以上の方は定期的な乳がん検診の継続と、日頃からの『自己検診』を実践しましょう。**乳房超音波検査の併用もオススメです。**

NO

検診クーポンの活用を！乳房超音波検査の受診も視野に乳がん検診は自治体の定期検診クーポンを活用すれば、**無料で受診できることもあります。***なかなか受診できない方は、まず『自己検診』からでも始めてみましょう。「**乳房X線検査（マンモグラフィ）**」に抵抗がある場合は、**乳房超音波検査を受診するという手もあります。**

*自治体によって対象となる医療機関が異なります。クーポンを利用する際は、確認の上受診しましょう。

Q3. 乳がんの早期発見・早期治療のポイントとなる『自己検診』。定期的に『自己検診』できていますか。

Point

実際に乳がんの患者さんの50%以上は自分で乳房の変化に気付いて受診しています。『自己検診』は、乳房が柔らかくなる月経終了の1週間後に行いましょう。

YES

自己検診＋定期的な医療機関の検査を月1回の自己検診をそのまま継続しましょう。40歳以上になったら定期的な乳がん検診を受けることが大切です。**乳房に異変を見つけたら、すぐに乳腺専門の医療機関を受診するようにしましょう。**

NO

油断禁物!! 自己検診を習慣化しよう乳がん検診を定期的に行っている方や20～30歳代の方でも月1回の『自己検診』は必要です。**特に遺伝性の乳がんは若くても発生することが知られています。**普段から自分の正常な乳房のコンディションを把握しておく、異変が生じたときに早期に気付くことができます。

忙しい
あなたに

桜十字病院の乳房超音波検査は
職場でも受けることができます！

- 訪問にて実施のため、業務時間内にもできる！
- 資格を持った検査技師が実施するため安心！
- 全員女性のスタッフで対応！
- 気兼ねなく検査技師に相談できる

 桜十字病院 健診センター

こちらからスマホで手軽に
お問い合わせできます



TEL ▶ 096-378-1182 MAIL ▶ kenshin@sakurajyuji.jp