

脂肪や動物性たんぱく質の多量摂取など、食生活や生活様式の欧米化の影響で、乳がんは増加傾向にあります。乳がんは自分でも発見できるがんです。はじめのうちは、なかなか要領がつかみにくいかもしれませんが、何度も繰り返していくうちに自分の乳房の形やかたさがわかるようになります。月1回の自己検診で早期発見を心がけましょう。

入浴時に座った姿勢で

指を揃えて平手の指の腹で、静かに軽く抑えながら、渦巻き状に、丁寧に何回もしらべる。

《チェックポイント》

- ・乳房のしこりの有無を調べる。
- ※石鹸をつけると、なめらかに触診できます。湯上がりには、パウダーをつけると、すべりやすくなります。

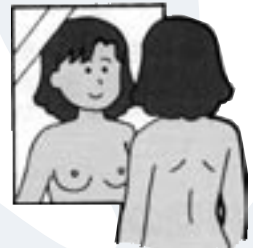
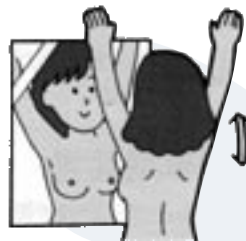


入浴後、鏡にむかって

- ①鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察する。
- ②両手を上げたり下げたりして、正面・側面・斜めから乳房を観察して調べる。

《チェックポイント》

- ・左右の乳房の形に変化はないか。
- ・皮膚にくぼきやひきつれはないか。
- ・発赤・浮腫・ただれはないか。
- ・乳頭から異常な分泌液（血性・漿液性）は出ていないか。



ベッドやふとんで、あおむけに寝て（肩の下にうすい枕や座ぶとんを敷くと調べやすい。）



乳房の内側半分

《チェックポイント》

うでを頭の後方に上げ、指の腹でまんべんなく。



乳房の外側半分

《チェックポイント》

うでを自然の位置に下げ、指の腹でまんべんなく。



わきの下（リンパ節腫脹の有無）

《チェックポイント》

しこりがないかどうか左右のわきの下を調べる。



乳 頭

《チェックポイント》

乳頭を軽くつまんで、分泌液が出ないか調べる。

日 程	受 付 時 間	場 所	健 診 内 容
9月1日(木) 2日(金) 6日(火) 7日(水) 8日(木) 12日(月)	午後0:30 から 午後1:00 まで	常北保健福祉センター	[乳がん] 年齢により受診の仕方が以下のように違います。 30歳～39歳 視触診+超音波 40歳～56歳 視触診+超音波+マンモグラフィー 57歳～ マンモグラフィー (2年に1回が受診の目安)
12月8日(木) 9日(金) 10日(土)	※案内文書の日時・場所 で都合がつかない方は、 健康福祉課までご連絡く ださい。	桂 公 民 館	[子宮がん] 子宮頸部細胞診 (25歳以上の方) ※9/6、9/12は城里町母子愛育会による託児を行います。

- 乳房にしこりや乳頭の異常な分泌液を発見したときは、できるだけ早く専門医に診てもらいましょう。
- 町でも婦人科検診を行っています。ご希望の方は健康福祉課までご連絡ください。
(前年度受診されている方には通知が届くようになっています。)

健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通)

☎029-288-3111(代表)

保健師まで