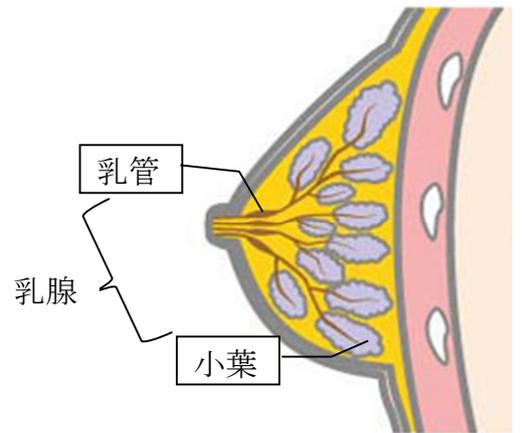


乳がんを知ろう!!

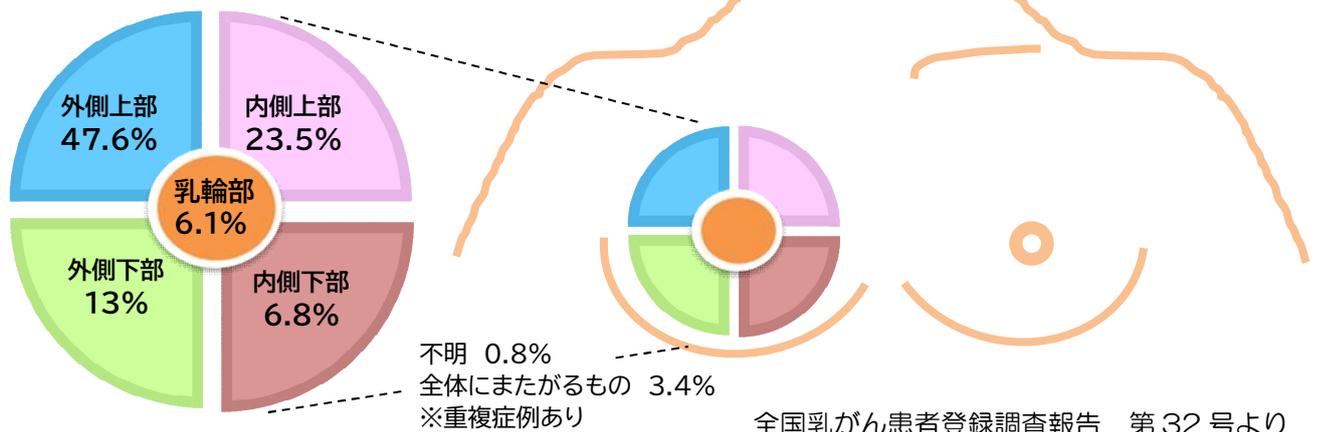
乳がんとは乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管から発生しますが、一部は小葉から発生します。また、乳腺以外の乳房の組織から発生することもあります。

乳がんは早いうちに見つけると、治る可能性が高い病気です。

乳がんが進行すると、リンパ節や骨、肺、肝臓などの臓器にがんが転移して、命を脅かすようになります。



《乳がん部位別発生頻度》



こんな人は要注意!

- 年齢が40歳以上である
- 初経年齢が早く、閉経年齢が遅い
- 出産歴・授乳歴がない
- 乳がんの家族歴がある
- 低用量ピル、不妊治療、ホルモン補充療法などで女性ホルモン剤を使用している
- その他(たばこを吸う、閉経後肥満の人、飲酒量が多い等)

乳がんの自覚症状

- 乳房のしこり
- 乳房や乳頭の変形
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪の変化
- 皮膚の変化
- 脇の下の違和感

乳がんは、早期には自覚症状がほとんどありませんが、進行と共に症状が現れます



日本人女性の9人に1人が罹患しています!
症状に気づいたら早めに受診を!

生活習慣で気をつけること

- 運動習慣を身につける
- お酒はほどほど、たばこはNG
- セルフチェックを実践する



☆乳がんのセルフチェック☆

《乳がんのセルフチェックの時期》

- ・生理のある方…生理が終わって4~5日後、毎月1回
- ・閉経後の方…日を決めて毎月1回

①



②



内側を調べるときは腕を頭の下へ

③



外側を調べるときは腕を下げる

《セルフチェックは・・・》

- ① 鏡で見て、くぼみやひきつれがないか
 - ② 指の腹で軽く抑えながら、乳房、わきの下を触り、しこりがないか
 - ③ 乳首をつまみ、液体が出ないか
- ①~③を確認します

乳がんは自分で観察したり、触れたりすることで、発見できる可能性が高いがんです。**月に1度のセルフチェックと乳がん検診で乳がんを予防しましょう!!**

乳がん検診を受けよう

対象:40歳~69歳の女性

内容:マンモグラフィ

視触診 (医療機関により実施しない場合があります)

国立がん研究センターがん情報サービス参照

伊勢市役所健康課