

## ◎乳がんのリスクをさげる生活習慣を心がけましょう

定期検診・月1回の自己触診法も大切ですが、同時に日々の生活習慣の改善も大切です。

「バランスの良い食事」

「適度な運動」

「お酒を飲みすぎない」

「たばこを吸わない」

このような生活習慣が乳がんのリスクを減少させるといわれています。

## ◎気になる症状がある場合は、受診しましょう

乳がんは、痛みなどの初期症状がほとんどありません。

自己検診を続けることで、普段と違う変化に気がつくことができます。

もし異常があっても、必ずしも乳がんとは限りません。しかし、異常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てください。



ピンクリボンとは・・・

乳がんの早期発見・早期治療への思いを込めた、世界共通のシンボルマークです



<お問い合わせ>

東久留米市 健康課 特定健診係

TEL 042-477-0013

## 乳がん検診と 自己検診法を行いましょ！



Breast Cancer Awareness

日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は約9人に1人といわれ、乳がんになる人は、30歳代後半から増加し、40歳以上の働き盛りの年代にも多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップです。

年齢別死亡リスク（2022年死亡データに基づく）

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2024」

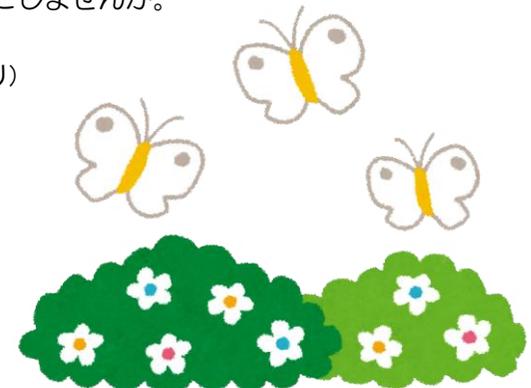
検診受診率を見てみると、欧米が7～8割の検診受診率※1であるのに対して、日本は47.4%※2と、諸外国と比較しても低く、課題の一つといえます。

しかし、早期発見・早期治療による、10年後の相対生存率は90%以上で、乳がんは、早期に発見されれば治癒率が高いといわれています。

2年に1回の検診と共に、**月に1回程度の自己検診法**を習慣にしましょう。また、この機会に「検診の大切さ」「自己検診法の習慣」について、家族や知人など、周囲に伝える機会にしませんか。

※1 (OECD Health at a Glance 2022より)

※2 (2022 国民健康基礎調査より)



# 乳がん自己検診法

## ★自己検診を行う時期について

生理のある方→生理後1週間以内

(乳房の張りや痛みがないため、しこり等が見つけやすい時期)

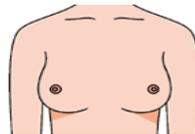
閉経した方 →毎月一定の日を決めて行う

(例えば、毎月1日に行うなど)

## ★自己検診を行う手順について

### [1] 鏡の前で乳房や乳頭をチェックします

- ① 鏡の前に自然な状態で立ち、両腕を下げた状態で乳房をチェックします。



#### チェックポイント

- 左右の乳房の大きさ、形に変化はありませんか？
- 左右の乳首の向きは同じですか？
- 皮膚のくぼみ、ひきつれ、ふくらみはありませんか？
- 乳首・乳房に湿疹やただれはありませんか？

- ② 両腕をしっかり上げて、①と同じようにチェックします。

左右のわきの下に、深く反対側の手の4本指を入れ、リンパ節が腫れていないのかもチェックします。



#### チェックポイント

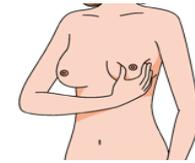
- 乳房のしこり
- わきの下のしこり



四本の指をそろえ、乳房全体・わきの下を確認する

### [2] 乳頭の分泌物の有無をチェックします

乳首を軽くつまんで、血性の分泌物がないか調べ、乳頭にびらん様の湿疹がないかにも注意します。



#### チェックポイント

- 乳首からの分泌物はありませんか？

### [3] あおむけの姿勢でしこりの有無をチェックします

あお向けに寝たのち、薄い枕かバスタオル等を折って右肩の下に置き、右腕を頭の後ろに回します。左手を右の乳房の上に置いて、乳房全体を動かします。左手の指の腹で乳頭を中心に円を描くように動かします。右腕をもとにもどし、左側も同じように調べます。

チェックポイントに該当する項目、その他気になる症状がある場合は、専門の医療機関への相談をおすすめいたします



### 【月に1回程度の自己検診法でチェックしましょう】

自己検診は、いつもと違う状態やしこりに気づくことができます。

そのためには、普段から自分の乳房を見て、触って、普段の状態を知っておくことが大切です！

