

40代になったら、2年に1度のマンモグラフィによる  
乳がん検診を受けましょう。

**Q** マンモグラフィ検診を受けていても自己検診は必要ですか？

**A** マンモグラフィは、乳房専用のX線撮影のことで、しこりとして触れる前の小さな乳がんを発見できる可能性があり、乳がんの早期発見に役立っています。しかし、若い方など乳腺が発達している場合は、マンモグラフィでしこりを見つけにくいことがあります。そのため、40歳以上の方は、2年に1度のマンモグラフィ検診と合わせて、毎月の自己検診も続けましょう。

**Q** 超音波検査とマンモグラフィを合わせて行うことがあります  
が、それはなぜですか？

**A** 超音波検査（エコー）は、超音波をあて、その反射波から乳房の内部を観察する検査です。  
乳腺が発達している比較的若年の方でマンモグラフィでしこりがあるかどうかわかりにくい場合でも、超音波検査は乳がんの発見に役立つことがあるため、マンモグラフィと合わせて乳がん検診に用いられています。  
精密検査では、通常マンモグラフィと超音波検査を行い、これらのどちらかでしか発見できないしこりもあることから、両方を併用することがより正確な診断につながります。

あなた自身を守るために  
できること

～乳がん自己検診のすすめ～

監修

大阪プレストクリニック 院長 芝 英一 先生



## あなたの乳房を守るのは“あなた自身”

乳がんは自分でみつけることのできる数少ないがんのひとつです。月に1回の自己検診を続けていると、自分の乳房の状態がわかるようになり、ふだんとは違う乳房の変化に気づくことができますようになります。早期発見のため、20歳代から月に1回の自己検診を始めましょう。

自己検診で乳房の変化に気づいたら、ためらわずに専門医の診察を受けましょう。

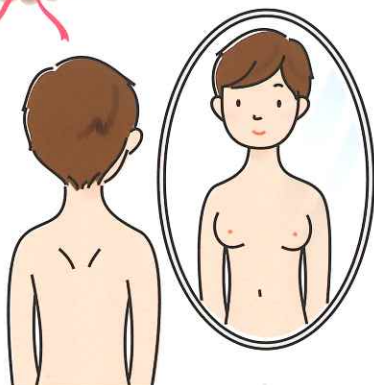
### 自己検診の方法

- ✓ 自己検診は月に1度、行いましょう。
- ✓ 毎月、月経終了後1週間くらいが乳房に張りや痛みが少なく最適です。
- ✓ 閉経後の方は、毎月、日にちを決めて行うと良いでしょう。

### Check 1

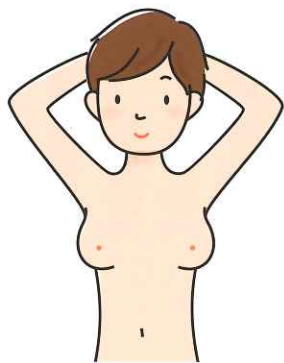
鏡の前で乳房のかたちをチェックしましょう

1



鏡の前に立ち、腕のちからを抜いて自然に下げ、左右の乳房のかたちや乳首のかたちを覚えておきます。

2



両腕をあげて、正面、側面、斜めをみて、次のことを調べます。

- ✿ 左右の乳房のかたちや大きさに変化はないか
- ✿ 乳房のどこかに皮膚のくぼみやひきつれはないか
- ✿ 乳首のへこみや湿疹がないか

### Check 2

指でさわって、しこりがないかチェックしましょう

1

お風呂やシャワーのときに



“の”の字を描くように指の腹で軽く圧迫しながら乳房全体に動かして、まんべんなくしこりがないかチェックします。手に石けんをつけて行うとよいでしょう。

2

あお向けに寝て



あお向けになり、背中の下にあまり高くない枕か折ったタオルを入れ、乳房が胸の上に均一に広がるようにします。指を外側から内側へすべらせ、軽く圧迫しながら、しこりがないかまんべんなくチェックします。

### Check 3

わきの下と乳頭もチェックしましょう

1



乳がんができやすいのは外側の上部です。わきの下にもしこりがないか調べましょう。指をそろえてのばし、わきの下に入れ、指の腹で圧迫しながら、しこりがないか調べます。

2



乳首を軽くつまんでしばらくにし、血液の混じった分泌物がでないかどうか確かめます。