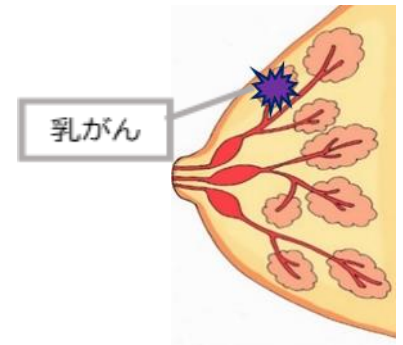


■乳がんってどんな病気？

乳がんは、女性なら誰でもかかる可能性のある病気。女性に一番多いがんで、近年では、40～50歳をピークに、乳がんの発病や死亡が増えています。



■予防したい！

乳がんを予防するためには、飲酒や喫煙を控える、定期的に運動をして肥満に気をつけるなど、普段の生活を見直すことが大切です。また、最近ではブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を実践することが重要といわれています。

～ブレスト・アウェアネスの4つのポイント～

1. 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。

2. 乳房の変化に気を付ける

しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。

3. 変化に気づいたらすぐに医療機関を受診する

しこりなどの変化に気付いたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。

4. 定期的に乳がん検診を受ける

「要精検」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。

実際の検診の流れ

1. 問診

問診票から、月経の状況、妊娠・出産経験、自覚症状の有無などを確認します。

2. 乳房X線(マンモグラフィ)検査

乳房を撮影装置の検査台にのせて、圧迫筒で圧迫しながら撮影します。これを、左右それぞれの乳房で行います。



・・・検診終了・・・

検診にかかる時間は45分～60分程度です。

結果は約1か月半後に郵送します。