

# 乳がんのことを知ろう！

11人に1人が発症 ※1

40代～50代の女性の  
がん死亡原因の1位 ※2

乳がんは早期発見し治療をすれば96%以上が治ります ※3

出典：※1 ※2 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(人口動態統計) ※3 全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査 2008～2010

- 40歳からは、2年に1回はマンモグラフィによる乳がん検診を受けてください。
- 検診を受け「異常あり」という結果の場合は、必ず精密検査を受けてください。



小牧市民の /

## 乳がん検診情報

〈令和2年度〉

### マンモグラフィ検査

対象者

40歳以上の方で和暦で偶数年生まれの方

### 超音波検査

対象者

30歳代の方

乳がん検診について詳しくは広報・市HPをご覧ください。

問い合わせ先：小牧市保健センター (0568) 75-6471

検診で  
自分のからだを  
守りましょう。

あなたの大切な人にも伝えてください。



制作

NPO法人ちえぶら・小牧市保健センター

監修

産婦人科医 乳腺外科医 三輪貴彦医師

NPO法人ちえぶらは、  
女性の健康・更年期を知識とケアでサポートする団体。  
全国で出張講座を実施している。  
「ちえぶら」は Change of life の意。

HP <https://www.chebura.com/>

問い合わせ [info@chebura.com](mailto:info@chebura.com)

このリーフレットは令和2年度小牧市協働提案事業として制作しています。

／ 受けていますか？ ／

# 乳がん検診



キミと一緒に、育っていききたい。  
**Komaki**  
小牧市保健センター



NPO法人

ちえぶら

# 乳がん検診 マンモグラフィ検査とは？

乳房専用のX線撮影のことです。乳房を板ではさんで薄く伸ばして撮影するので、触っただけではわからない早期のがんを発見できます。



※ 乳がん検診は超音波検診もあります。

毎月1回！

# 乳がんのセルフチェック

いつやるのか

## 閉経前の方

月経終了後  
1週間～10日の間  
が発見しやすい

## 閉経後の方

一定の日を  
決めて  
毎月1回

見て触って確認しましょう

## ✓ チェックポイント

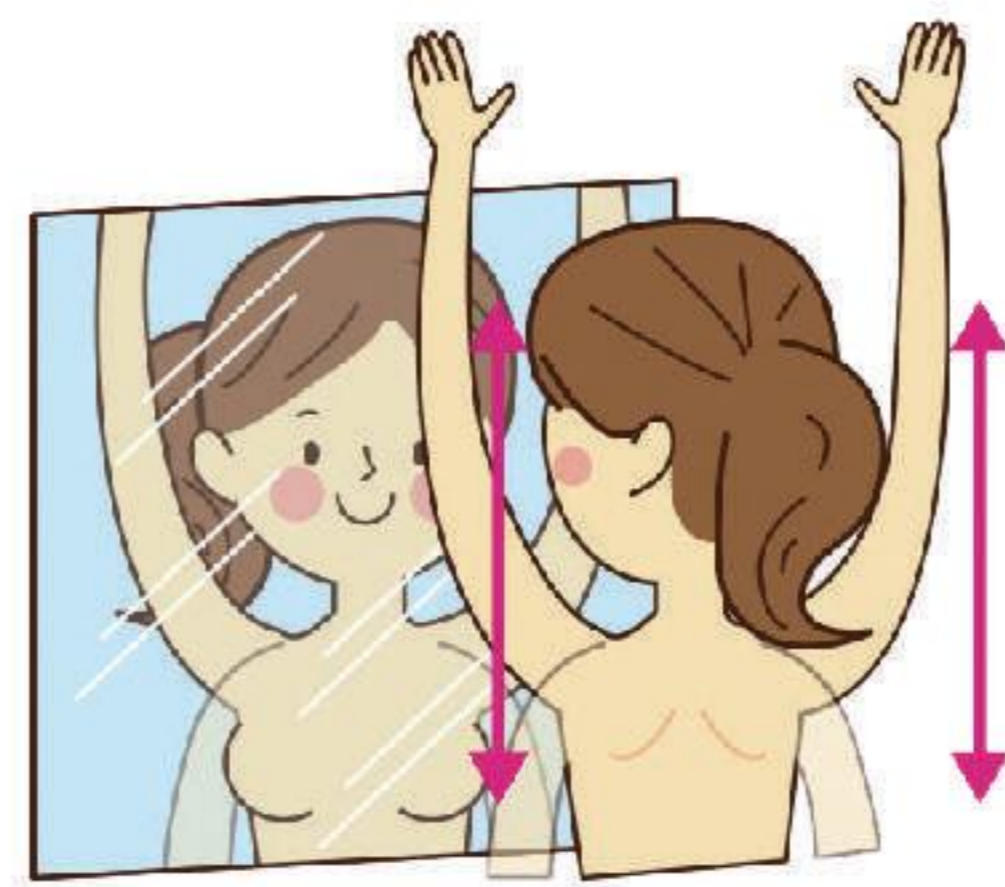
- 乳房の変形や左右差がないか
- えくぼのようなへこみがないか
- 出血や異常な分泌物がないか
- ひきつれがないか
- しこりがないか
- ただれがないか

少しでも  
異変に気づいたら、  
すぐに医療機関を  
受診しましょう。

乳腺外科、乳腺科、  
乳腺内分泌外科  
など

## 鏡のまえで

1



両腕を下げて、乳房や乳頭を観察  
両腕を上げて、正面・側面・斜め  
から乳房を観察

2

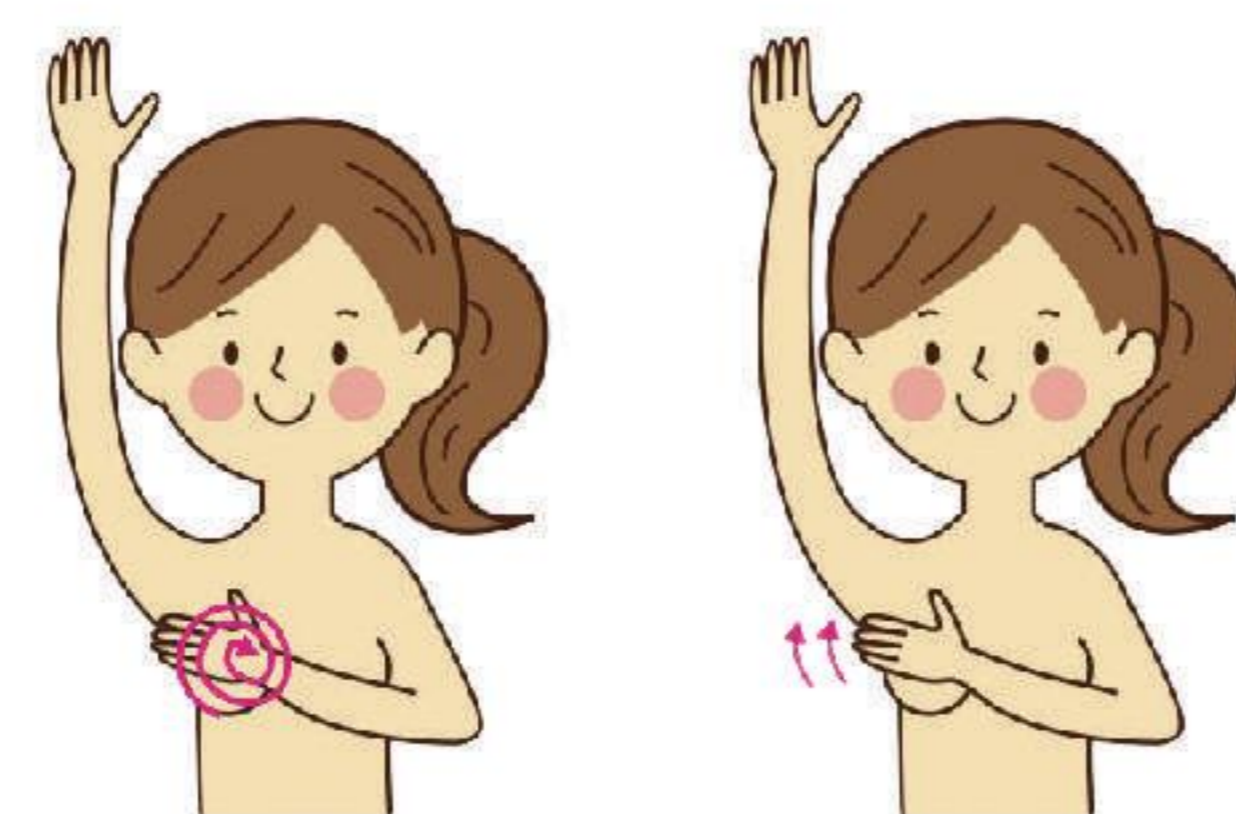


乳頭を軽くつまみ、血の  
ような分泌液がないか  
をチェック

## お風呂場で

(手に石けんをつけて滑りやすくしておくのと調べやすい)

1



腕をあげて、乳房の表面に渦巻き  
を描くようにして、しこりやこぶ  
などがいないかチェック

2



指先をそろえてわきの下  
が腫れていないか確認

## 布団の上で仰向けで

1



腕を上げて、乳房  
の内側半分を指の  
腹で軽く圧迫して  
チェック

2



腕を下げて、乳房  
の外側半分を指の  
腹で軽く圧迫して  
チェック

3



わきの下に手を入  
れ、しこりがないか  
指の腹でチェック

## 更年期について

40代後半から50代前半にかけて女性ホル  
モンが急激に減少。9割の方が心や体に様々  
な症状を感じています。運動・食事・睡眠、  
生活習慣を見直す機会にしましょう。



詳しくは  
こちら

NOP法人ちえぶら

## 産婦人科・乳腺外科医 三輪貴彦先生よりメッセージ



マンモグラフィは乳房のレントゲン。  
プラスチックの板と撮影台に乳房をはさん  
で撮りますが、1回にかかる時間は5秒程度、  
これを4回繰り返すだけです。  
「マンモグラフィーって痛そう」という声を聞  
くことがありますが、アンケートによれば  
90%以上の方が、「痛くなかった」、「ガマン  
出来る程度だった」と答えています。  
「乳がんって言われたらどうしよう」  
そんなモヤモヤをかかえていませんか？  
乳がんは多くの場合、治る病気です。  
2年に1度のマンモグラフィ検診と、月に  
1度の自己検診が早期発見につながります。  
マンモグラフィ検診、受けてみようかなと  
思ったあなた、あなた自身とあなたの  
大切な人のために、是非一歩踏み出して  
みて下さいね。



みわレディースクリニック院長