

● 婦人科検診について

年1回は検診を受けましょう。




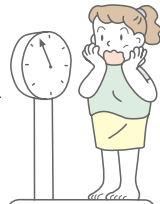

食生活の欧米化や月経期間が延びたことによる女性ホルモンの影響などで、近年、乳がんが急速に増えてきています。ですが、乳がんは自己検診によって、わずかな異常でも気づきやすい特徴があり、しかも発見が早ければ早いほど手術の負担が少なく治療効果の高いがんでもあります。もちろん、がん以外の症状にも早く気づくことができますので、ぜひ自己検診を行いましょう。

こんな人は要注意

- *30歳以上で未婚である
- *30歳以上で初めてお産をした
- *55歳以上で閉経した
- *肥満である
- *母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる
- *がん治療の経験がある

上記にひとつでも当てはまる人は乳がんになりやすいといわれます。ぜひ自己検診を行うようにしましょう。

生活習慣のポイント!

<p>バランスよい食事</p> 	<p>脂肪は控えめに</p> 	<p>高蛋白・高エネルギー食は控えめに</p> 
<p>肥満の予防</p> 	<p>月に一度は自己検診を (月経が始まってから5日~1週間以内が望ましい。)</p> 	

乳がんのセルフチェック (自己検診)

異常があったらすぐ専門医へ

3

3本の指をそろえて、乳腺の中にしこりがあるかどうかをよく触れて確認します。

1

まず上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。

2

両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凹みの有無)をよく見ます。

4

乳頭から分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など変わったところがないかを調べます。

5

あおむけに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみましょう。

受診指示がでておられた方へ

乳房の専門は『外科』あるいは『乳腺外来』になります。専門医受診や要経過観察の所見が出ておられた方は、かかりつけ医もしくは、上記の専門外来のある医療機関にご相談ください。