



保健センター事業紹介

PART5

～シリーズ第5回目は、老人保健事業の紹介です。
今回は、女性の検診『乳がん検診』をご紹介します～

自己検診で早期発見・予防
乳がん検診

★乳がん検診

10月にちば県民保健予防財団から検診車3台が来て、乳がん検診を行いました。乳がん検診は、乳腺の発達状況で適している検査が異なります。今年度は30～49歳の方は超音波検査、50歳以上の方はマンモグラフィ（乳房のエックス線）検査を行いました。今年度の検診は936人の方が受診しました。

検診当日は、会場に乳がん教育用自己視触診モデル（腫瘍がある乳房の模型）を展示し、実際にしこりの感覚を自由に体験してもらいました。

町での検診車による検診の他に、自宅での自己触診を実施することをお勧めします。乳がんは、身体表面に近い部分に発生するため、自己触診により発見できることがあります。



左記の自己触診法を参考に毎月1回の自己検診を習慣化して、早期発見に努めましょう。

★自己触診をしてみよう！

1 お風呂で

石鹸を使う時、乳房の上を反対側の手の指の腹で触って調べます。鎖骨から脇の下、乳房、乳首まで、「の」の字を書くようにくまなく触り、しこりや硬いこぶがないかチェックしましょう。

2 鏡の前で

両腕を上げたり下げたりして、左右の乳房の形を見比べます。ひきつれやくぼみ、不自然なふくらみがないか、皮膚の湿疹、乳首のたぐれがないか観察しましょう。

両手を腰にあて、肘を前に突き出して、同じように異常がないか観察しましょう。

また、乳首から分泌物が出ないかどうか調べましょう。

3 ベッドの上で

左右の乳房を片方ずつ検査します。調べる乳房の方の肩の下に枕などを当て、腕を頭の下に置いて仰向けに寝ます。反対の手の指の腹で、お風呂で行うのと同じ要領で乳房を触って検査します。終わったら反対側の乳房を検査しましょう。



検診の結果、詳しい検査が必要な方には、精密検査のお知らせを通知しました。精密検査になったからが、んかもしれないと検査に行くのをためらわれる方もいらっしゃると思いますが、必ずしもがんとは限りませんが、また、がんだとしても乳がんは早期に発見し、適切な治療を行えば約90%の方が治ると言われています。お知らせが届いた方は早めに受診してくださいませようお願いします。

