

私は大丈夫！と思っていないませんか？

■ 看護学科 大場良子 川畑貴美子 ■

日本人女性が乳がんになる割合は、11人に1人とされています。
乳がんは、早期発見であるほど、治癒率が高い病気です。
乳がんの早期発見のために、さっそく乳房の自己検診を始めましょう。



乳がん Q & A

Q1. 乳がんは、どんな人がなりやすいの？

答え

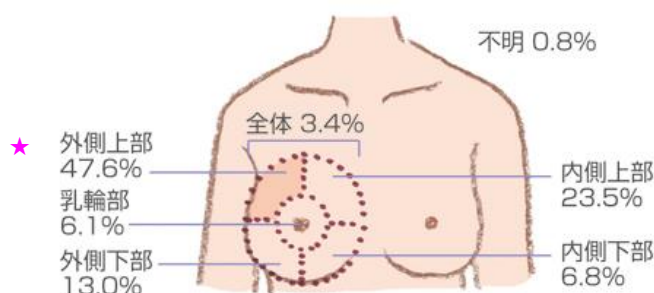
- ✓ 初潮年齢が早かった方（11歳以下）
- ✓ 出産経験がない、または初産年齢が遅い方（30歳以上）
- ✓ 閉経年齢が遅かった方（55歳以上）
- ✓ 家族に乳がんになった方がいる場合

Q2. 乳がんになると、どんな症状がでるの？

答え

- ✓ 乳房にしこりがある
- ✓ 乳房にひきつれ、くぼみがある
- ✓ 乳頭の異常（湿疹・ただれ・分泌物）がある
- ✓ 乳房皮膚の異常（発疹・はれ・ただれ）がある
- ✓ わきの下にしこりがある

Q3. 乳がんがでやすい部位はどこ？



※重複症例あり

乳がん発生部位の頻度（例：右乳房）

出典：全国乳がん患者登録調査報告 第32号 2000

Q4. 自己検診のタイミングはいつがいいの？

答え

- ✓ 月に1度
- ✓ 生理が終わった後4～5日が適当
- ✓ 閉経後の人は、毎月、日を決める
- ✓ お風呂や就寝時に

Q5. 乳がんを見つけるには、どんな方法があるの？

答え

①みる

両手を挙げたり、手を腰にあてたりして乳房を鏡でみてみましょう。

- ✓ 乳房は、左右に変化はありませんか？
- ✓ 皮膚のひきつれ、くぼみ、乳輪のゆがみ、乳頭のへこみ、湿疹はありませんか？

②さわる

乳房全体、わきの下を手のひら全体で「の」の字を描くようにまんべんなく触ってみましょう。石けんをつけると分かりやすいです。

- ✓ しこりはありますか？

③しぼる

- 乳頭をしぼってみてください。
- ✓ 茶褐色・血の混ざった分泌物はでませんか？

Q6. 乳がんが気になったら何科へ受診すればいいの？

答え

- ✓ 外科・乳腺外科 ※婦人科ではありません。