

「乳ガン」 やさしい自己検診法

「乳ガン」 自分で調べることも

できるただひとつのガンです。

あなたを乳ガンから守るために必要な知識を心得ておきましょう

乳ガンにかかりやすい年令

いちばん多いのは、四十代から五十代の女性ですが、これについて多いのは、三十代、六十代ですから、三十代になったら毎月一回自己検査をするよう心がけましょう。また、異常がなくても念のため年一回は、専門医に診てもらいましょう。

乳ガンの症状はシコリ

乳ガンは、自分で気をつけていれば、ごくわかりやすい症状があります。それは乳房の中に、小さ

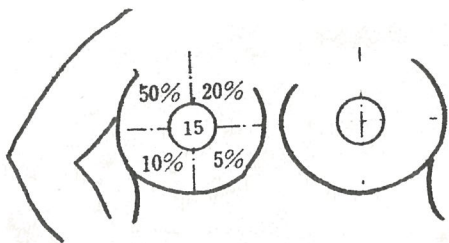
い、かたい、痛みのないシコリができることです。毎月生理が終わって四〜五日たったころ、閉経した人は毎月、日をきめて調べましょう。

また、再発すると女性ホルモンの分泌をとるため、卵巣や副腎を切除することがあります。

治療技術の進歩によって、なおる率も高まってきました。ワキの下のリンパ線などに転移のない早期のものは、百パーセント近くなおるようになりました。

乳ガンのできやすいところ

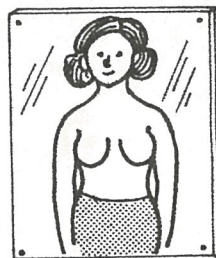
乳ガンのできやすいところは、乳房の外側の上方がいちばん多く、内側の上方、乳首の付近、



外側の下方、内側の下方の順になっています。

自分で検査する方法

①、まず両腕を下げたまま、左右の乳房を鏡に写してみて、自分の乳房の形、乳首の姿などをよく覚えておきましょう。



②、両腕を上げて正面、側面、斜めを写してみて、次のことを調べます。

ア、乳首のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
イ、乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



③、あおむけにねて、右の乳房を調べるときは、右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします
④、乳房の内側半分を調べるには右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、外側から内側へ、上から下へ、静かに軽く圧迫しながら触

れてみます。



⑤、外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹で乳首の内側から外側へ、下から上へ触れて、最後にわきの下にも触れてみます。

⑥、乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹でさぐって下さい。



⑦、右の乳房の検査が終わったら、次に左の乳房を同じ要領で検査しましょう。

⑧、左右の乳首を軽くつまみ乳をしばり出すようにして、血のよう

な異常な液が出ないか調べます。

⑨、月一回の自己検査で少しでも異常を見つけたら、ためらわず外科医の診察を受けて下さい。(乳房を診てくれるのは婦人科医でなく外科医の先生です)

とくに注意してほしい人

乳ガンは、女性ホルモンのバランスの乱れが原因といわれています。ですから

イ、初潮の早かった人

ロ、未婚か晩婚の人

ハ、こどもが少くない人

ニ、離乳が早く、人工中絶の多い人

などは日常とくに注意し、早期発見を心がけましょう。

早期発見ほどよくなおる

乳ガンの検査は触診、X線撮影超音波診断、組織検査などが行われます。その結果乳ガンと診断されると手術、放射線療法、化学療法などが併用されます。

町では、五十一年度から乳ガンの検査を実施いたします。紹介いたしました自己検診法により思いあたる方は、毎年行なう町の検診を御利用下さい。

なお、診察は千葉医大外科の先生が行ないます。

今年度申込者数 百六〇名
実施予定日 八月四日