



保健婦メモ

H2. 6. 21  
胃・大腸集団検診(農協白浜支所)

6

3分間自己検診で  
乳がんをチェック

乳がんは自己検診のできる唯一のがんです。年に一度の医師による定期検診と、月一回の自己検診が乳がん予防の最良の方法です。月一回、日をきめて行ってみてはいかがでしょうか。

◎健診はセルフケアの  
スタートライン

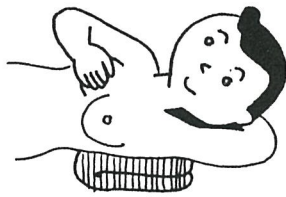
みなさんは健康診断をきちんと受けていますか。6月に行った胃がん、大腸がん検診・7月に行った婦人科

横になってチェック(触診)

検査するほうの肩の下に折りたたんだタオルなどを入れ(乳房の小さい人は、必要ない)、乳房が胸の上で平たく広がるようにします。次の要領で左右の乳房にしこりなどないか調べてください。

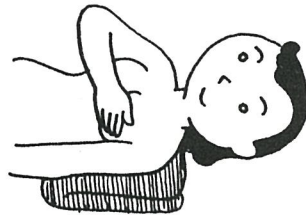
①乳房の内側半分を調べる

腕をのばして頭の下に入れ、揃えた三本の指の腹を使って調べます。



②乳房の外側半分を調べる

頭の下を腕を自然な位置に下げ、内側を調べたときと同様に指の腹を使って調べます。



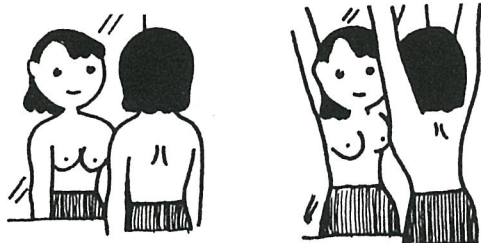
③わきの下を調べる

わきの下に三本指をさし入れて、指先を胸壁にそってゆっくりすべらし、リンパ節ははれていないか調べます。



鏡の前でチェック(視診)

明るい部屋で、なるべく大きい鏡の前に立ってください。



乳がんにかかりやすいタイプ

- 初潮が早く、閉経が遅い
- 初産年齢が高い、妊娠未経験者
- 高脂肪の食事が多い、太っている
- 家族に乳がんにかかった人がいる

検診・そして今行われている基本健康診査・住民検診・肺がん検診、「自分の健康は自分で守る」というスタートラインに立って、年中行事の一つとして一年に一回は必ず受けるようにしましょう。

◎10月は乳がん検診の月  
男性は40歳、女性は30歳か

「がん年齢」といわれている。年をとってくると、がんを抑える免疫機能がだんだん衰え、正常細胞が、がん化しやすくなるからです。女性が30歳なのは、子宮がんや乳がんが若い頃から発症しやすいからです。10月は乳がん検診があります。

2月に行いました家族調査

乳がん検診日程

月日	受付時間	検診会場	実施対象地区
10月2日	午後1時30分~	保健センター	日吉、南条地区
// 3日	//	//	東陽地区 (宮内・作間内を除く)
// 5日	//	//	宮内・作間内・白浜地区

票で、乳がん検診を希望された方には、問診票を郵送致します。なお希望されていない方は、生課までご連絡下さい。

●問合せ 保健衛生課 ⑧41158