

いつ、チェックするのでしょうか？

月に一回、生理が始まって1週間後の乳房に痛みや腫れない時期に、毎回同じ方法に従いチェックして下さい。閉経した人は、月の最初の日に行って下さい。子宮摘出した人は、毎月適当な時期に、かかりつけの医師にチェックしてもらって下さい。自己検診を行う日を忘れないように、毎月のスケジュールに書き留めてください。20～40歳の方は3年ごとに、40歳以上の方は毎年、医師や専門家の乳房検診を受けて下さい。

危険因子は？

- 女性：乳癌患者の75%は、他に危険因子のない女性
- 年齢：乳癌患者の75%は、50歳以上の女性
- 家族歴：近親者（母、姉妹）に乳癌患者がいる人です
- 乳癌の既往：片方に乳癌がある人は、他方も乳癌になり易いです
- 遅い閉経
- 12歳以前の初潮
- 30歳以上の高齢初産
- お産の経験がないこと
- 肥満：肥満度40%以上

乳癌からあなたを守る 3段階の健康プラン

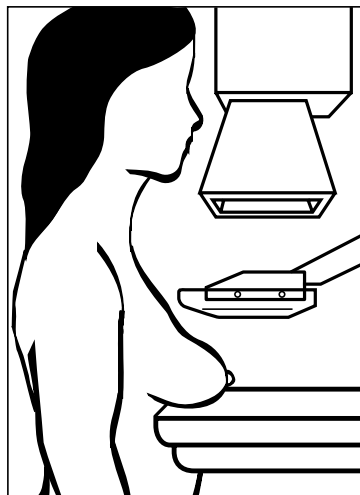
- 定期的な乳房撮影
- 医師による定期的な乳房検診
- 毎月の乳房自己検診（BSE）

しこりや皮膚の肥厚に気付いたら、どうしますか？

自己検診でしこりや皮膚の肥厚に気付いたら、できるだけ早く医師に相談することが大切です。たいていのしこりや変化は癌ではないので、怯える必要はありませんが、診断できるのは医師だけということ、忘れないで下さい。

なぜ、乳房X線撮影が必要ですか？

乳房撮影は低量X線検査であり、触知できない小さな乳癌を発見でき、乳癌からあなたを守るための重要な検査です。40歳になったら、乳房撮影を受けて下さい。40～49歳では、身体所見や医師の判断によりますが、1～2年に一回、50歳以上では、毎年検査を受ける必要があります。



Original text by:
Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:
Katherine Levin
Multicultural Committee Volunteer
Rosemary Park
University of Minnesota, Professor

Illustrations by:
Nickdokht Torkzadeh

Japanese
Breast Self-Examination

乳房自己検診の 手引き



簡単な3つの手技が、根治可能な乳癌の早期発見を助け、あなたの命を守ります。

*This booklet was created
in partnership with the
American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org*

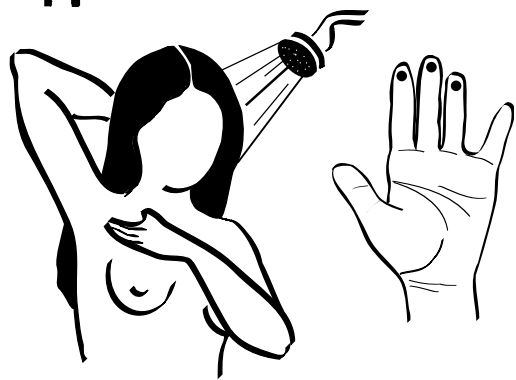


Breast Self-Examination
B . S . E .
© 2013 C.C.H.
Japanese_b04-11



乳房チェックの方法

1.

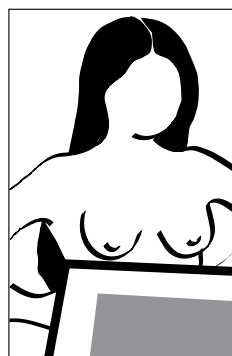
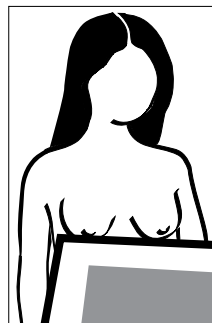
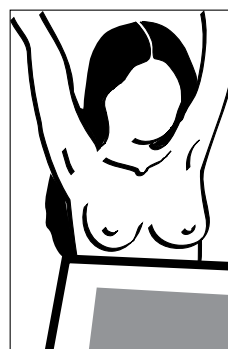


入浴時に：

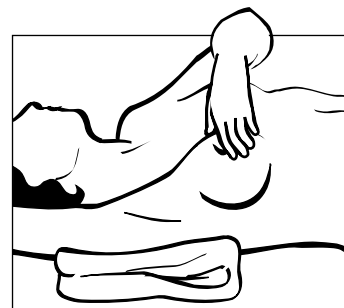
入浴やシャワーを浴びる時に、乳房をチェックして下さい。皮膚が濡れて手が滑りやすくなるので、触診が容易となります。指を揃えて、右の乳房は左手で、左の乳房は右手で、残すところなくしっかり触って下さい。突出した塊、硬いしこり、皮膚の肥厚をチェックして下さい。

2. 鏡の前で：

両腕を下げた状態で両乳房を観察し、次に両腕を上げ、万歳の姿勢になって観察して下さい。左右の乳房の変化、腫れ、分泌物、皮膚のくぼみ、乳頭の変化に注意して下さい。その後、両手を腰にあてしっかりと下げて、胸の筋肉を曲げるようにして下さい。少数の例外を除いて、乳房は正確には左右対称ではありません。定期的に観察すれば、自分の乳房の正常な形を知り、観察力養うことになります。

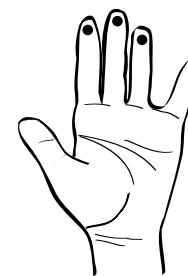


3. 横になって：



右の乳房をチェックするために、右肩の下に枕かタオルを丸めて入れて下さい。次に、右手を頭の後ろにあてて下さい。この姿勢は、乳房を平らに広げます。中指3本を伸ばした左手で触診します。指をしっかり押し付け、小さな円を描くよう、一箇所から次の箇所へ指を滑らせて触診します。全体を触知し終わるまで乳房から指を離さないようにして下さい。そうすることにより、異常な変化やしこり、肥厚等を感じ取ることができます。

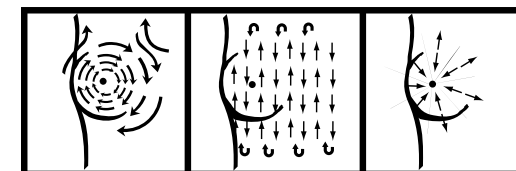
肋骨、脇の下、胸骨を含む全域を調べて下さい。下の図は、医師や自己による3つの触診パターンを示しています。



時計回りパターン、上下パターン、楔状パターンです。あなたにとって、一番簡単な方法を選び、毎回同じ方法を自己検診で用いて下さい。

最後に、左右の乳房を親指と指し指で、軽くしぼってみてください。分泌物があったら、透明か血性かを確認し、直ちに医師に報告して下さい。

右の乳房のチェックが完了したら、左の乳房も同様に調べて下さい。そして、左右を比較して下さい。



時計回りパターン 上下パターン 楔状パターン

なぜ、毎月乳房を調べる必要があるのでしょうか？

ほとんどの乳癌は、最初に本人によって発見されています。早期に発見し、すみやかに治療すれば、乳癌の根治が十分期待できるので、乳癌の適切な検診方法を学べば、あなたの生命を守ることができます。毎月乳房の自己検診（BSE）を行うことは、とても大切なことです。