

## 乳がんにかかりやすい人って？

乳がんにかかりやすい人として、以下のような報告があります。

- (1) 12歳以下で初潮があった
- (2) 年齢が40歳以上である
- (3) 授乳経験がない
- (4) 初産年齢が35歳以上である
- (5) 55歳以上で閉経した
- (6) 肥満度が20%以上である
- (7) 高タンパク、高脂肪の食事をしている
- (8) 乳腺疾患にかかったことがある
- (9) 血縁者に乳がんになった人がいる
- (10) 避妊薬(ピル)、女性ホルモン剤、副腎皮質ホルモン剤を常用している

上記の項目にあてはまれば、必ず乳がんになるというわけではありません。誰がかかってもおかしくない病気です。しかし、気になる人はなるべく早めに乳がん検診を受けるか、専門の病院へ行きましょう。

情報提供:NPO法人 J.POSH

定期的に行いましょう！

## 乳がん自己検診法

自己検診でも、しこりを見つけることができます。毎月、月経終了後の1週間前後くらいに、行うと良いでしょう。また、閉経後の人は毎月、自己検診日を決めて調べましょう。

### 入浴時に

指をそろえて指の腹で、静かに軽く押さえながら渦巻き状に、丁寧に何回も乳房にしこりがないか調べます。



入浴時は石けんをつけるすとすべりが良くなり、調べやすくなります。

Point

### 鏡に向かって

- 1 鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。
- 2 両手を上下し、正面・側面・斜めなどから、乳房をよく観察します。



Point

- 形、大きさ、乳頭の高さに違いがあるか
- 乳房の皮膚の一部や乳頭にへこみ、ひきつれはないか
- 乳頭にかさぶたやただれがないか
- 乳頭から異常な分泌液が出ていないか

### 仰向けに寝て

肩の下にうすい枕や座布団を敷くと調べやすくなります。

Point

#### 1 乳房の内側を調べる



腕を上げ、指の腹でまんべんなく調べる。

#### 2 乳房の外側半分を調べる



腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べる。

#### 3 わきの下を調べる



わきの下にはリンパ節腫脹ができる可能性があります。しこりがないか左右のわきの下を調べます。

#### 4 乳頭を調べる



乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液が出ないかを調べます。

## 自己検診日を決めて、定期的チェックしましょう

定期的自己検診を行うことで、普段の自分の乳房の状態がわかるようになり、異常を早く見つけやすくなります。ただし、しこりが見つかったとしても、目の前が真っ暗になって落ち

込んでしまうのは早計です。しこりの原因は人によって様々。乳がん以外の原因も多く考えられます。少しでも異常を見つけたら、ためらわずに専門医の診察を受けましょう。