

平成30年度から 乳がん検診の項目が変わります！

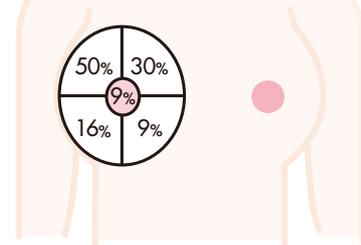
視触診を廃止して、マンモグラフィ検査のみとなります。

国が定める「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」が改正され、「視触診は推奨しない」とされたことから、朝倉市においても指針に基づき、平成30年度からの乳がん検診は、40歳以上の女性を対象にした2年に1回の問診・マンモグラフィ・自己触診法の指導に変更します。

早期発見のために・・

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。早期発見のため、月1回の自己検診を習慣づけましょう。閉経前の方は、毎月、月経終了後1週間くらいの間、閉経後の方は、毎月日にちを決めて行いましょう。

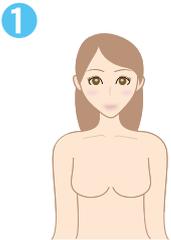
【乳がんのできやすいところ】



(注)
2部位以上にまたがる症例があるため、合計は100%を超えています。

聖マリアンヌ医科大 乳腺・内分泌外科データより

自己検診の方法



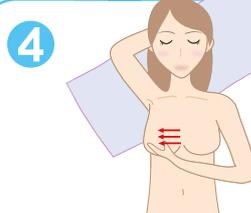
1
まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



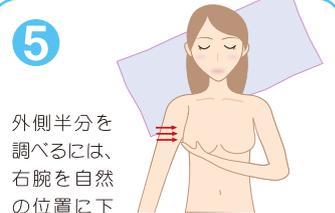
2
両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。
A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか
B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれがないか



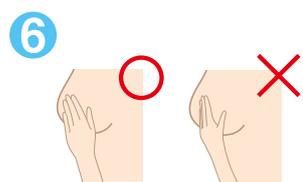
3
あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



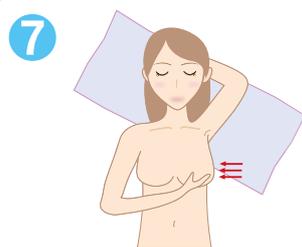
4
乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



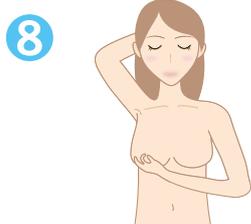
5
外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。



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、必ず指の腹で探ってください。



7
右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。



8
左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。



9
毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

公益財団法人 日本対がん協会「もっと知りたい乳がん—あなたを守る検診のすすめ—」より

【受診方法】

①集団健診(5～10月) 健診日を決め、電話(☎0800-1707-531)か予約票で予約する。

②個別検診(6～2月) 医療機関を決め、電話で予約する。

指定医療機関：朝倉医師会病院(☎0946-28-7067)

朝倉健生病院 (☎0946-22-5511)

毎月定期的な自己検診と、2年に1回がん検診を受診することが大切です。

朝倉市 健康課 ☎0946-22-0399