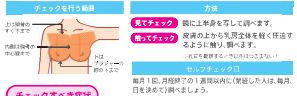


もっと知りたい乳がんのこと

セルフチェックをしよう！

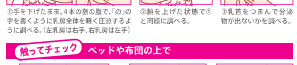
見て・触って 乳がんセルフチェック法

乳がんは、早期の場合、痛みなどの自覚症状がほとんどありません。早期発見のためには、自分検診が有効なので、自分で定期的に乳房のセルフチェック（自己検診）をすることで、小さな変化や腫瘍に気づきやすくなり、がんを早期発見できる可能性が高まります。自覚から乳がんの変化がないので、定期的なセルフチェックの行いましょう。



セルフチェックの時期は、毎月1回、月経終了の1週間以内に（閉経した人は、毎月、目をあけて寝るころ）

チェックすべき症状 乳がんのしこり、大きく腫れた乳など乳房の変化、腋の下のリンパ腺の腫れ、乳管からの出血、皮膚の変色があるかなど



乳になることがあったら、かかりつけ医等に相談し、必要に応じて乳腺を専門とする医師を紹介してもらいましょう。

乳腺カクタンね！早速やってみよう！

毎月1回、忘れないでね。

もっと知りたい乳がんのこと

こんな人は乳がんになりやすい！

- 初潮年齢が早い
- 出産歴・授乳経験がない
- 初産年齢が遅い
- 40歳以上である
- 閉経年齢が遅い
- 閉経後の肥満
- 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる
- お酒をよく飲む

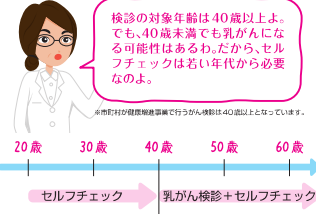
いろいろな項目があるのね。じゃあ、私たちができる予防法ってあるの？

予防法としては、日頃の運動や、お酒の量を控えることが効果があると言われてるよ。

もっと知りたい乳がんのこと

乳がんのQ&A part 1

教えてドクター！ 乳がん検診やセルフチェックは何歳から始めるの？



検診は1回 受けたらもう大丈夫？

いいえ。検診は**定期的に**受ける必要があるわ。現在は2年に1回の検診がおすすめられているよ。



もっと知りたい乳がんのこと

乳がんのQ&A part 2

教えてドクター！ 乳がんの治療法ってどんなものがあるの？

手術療法 乳房にできたがんを切り取る手術だよ。でも、最近では、乳房を残す手術も進んでいるよ。

放射線療法 放射線で、がん細胞をやっつける治療法だよ。

薬物療法 抗がん剤を使ってがんをやっつけたり、進行を抑えたりするよ。

もっと知りたい乳がんのこと

乳がん経験者からのメッセージ

自分も乳がんにかかるとなると、周りから「乳がんになったら大変だ」と言われるかもしれない。でも、乳がんは早期発見できれば、ほとんど治る病気です。自分も乳がんにかかった経験があるので、自分も経験者として、少しでも早く発見してほしい。検診を受けるようにしてほしい。検診を受けることで、早期発見できるかもしれない。自分も経験者として、少しでも早く発見してほしい。検診を受けるようにしてほしい。検診を受けることで、早期発見できるかもしれない。

みなさんも忘れないで。乳がん検診とセルフチェック！

