

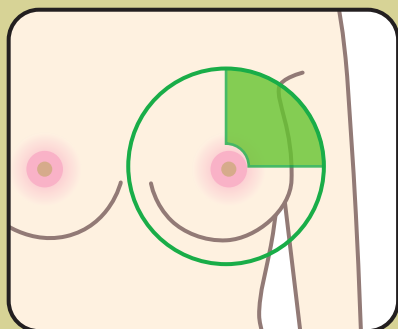
# 乳がんは自分で気づける可能性があります！ 月1回のセルフチェック!!

日本人女性の11人に1人は一生のうちに乳がんと診断されます。\*

乳がんは自分で触って異常を確かめることができるんです。毎月1回、生理が終わった後1週間以内（閉経後の人は毎月決まった日）に自分でチェックしましょう。

※（国立がん研究センターがん対策情報センター調べ）

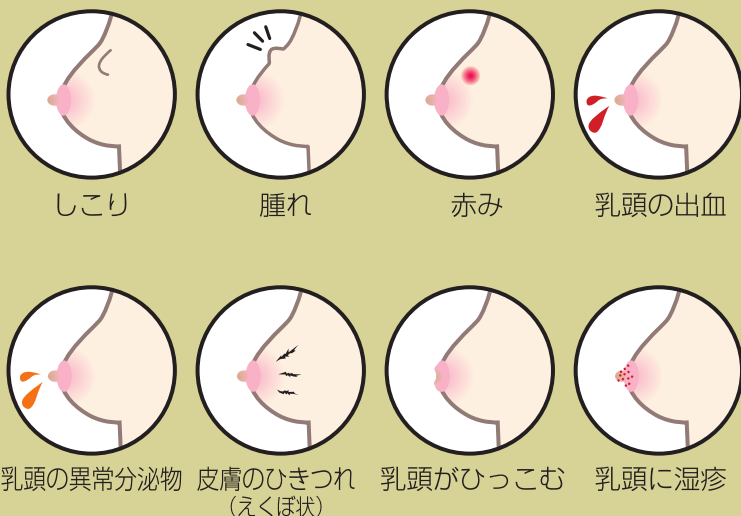
## 確認する範囲



乳がんの50%は乳房の外側上部に発生と言われています。

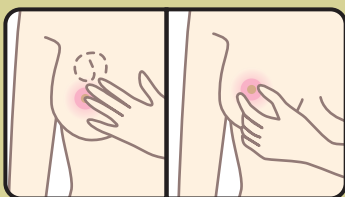
乳房だけではなく、上は鎖骨の高さぐらい、外側は脇の下、内側は胸の広い範囲でチェックしましょう！

## チェックポイント



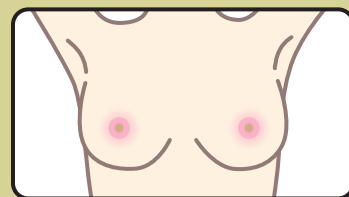
## チェック方法

### ①手で触ってチェック



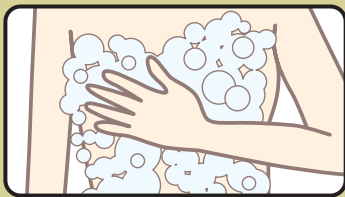
反対の手の指をそろえて、指の腹に軽く力を入れて「の」を描くように撫でてしこりを確認。乳首をつまんで、分泌物をチェックします。

### ②鏡の前でチェック



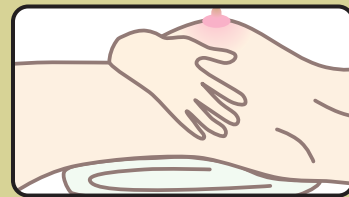
鏡の前で両手を上げたり下げたりして、乳房の形や色の変化を確認します。

### ③お風呂でチェック



泡立てた石鹸やボディローション等をつけて、指で触ったり押ししたり、広い範囲でチェックします。

### ④仰向けてチェック



仰向けに寝て、肩のうしろにタオル等を入れ、乳房が平たく広がるようにします。手は頭の下に置き、反対側の手の指先を使って乳房や脇の下を丁寧にチェックします。

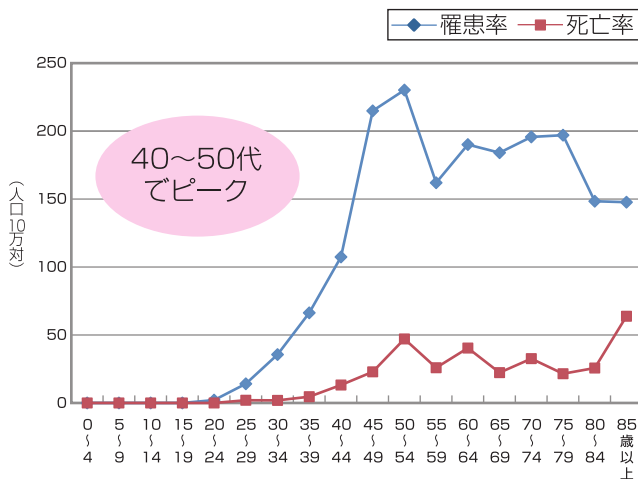
気になることがあったら、医療機関を受診してください。

# 乳がん・子宮頸がん検診を 受けましょう！

岡山市の検診期間は  
毎年6月～12月です

## 11人に1人が乳がんになるといわれています！

岡山県の乳がん罹患率と死亡率



資料：岡山県におけるがん登録2013  
※罹患率は…一定期間に乳がんになった人の人口に対する割合 (対人口10万人)

乳がんは日本人女性のかかるがんの第1位です。

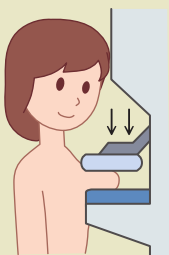
早く発見するために、毎月1回のセルフチェック（自己検診）と定期検診をおすすめします。

特に乳がんになる人が多い年代では、自分で触れても分からない小さながんを見つけるために、**2年に1回はマンモグラフィ検査を定期的に受けましょう。**

40歳から  
マンモグラフィ検診が  
受けられます



マンモグラフィってどんな検査？

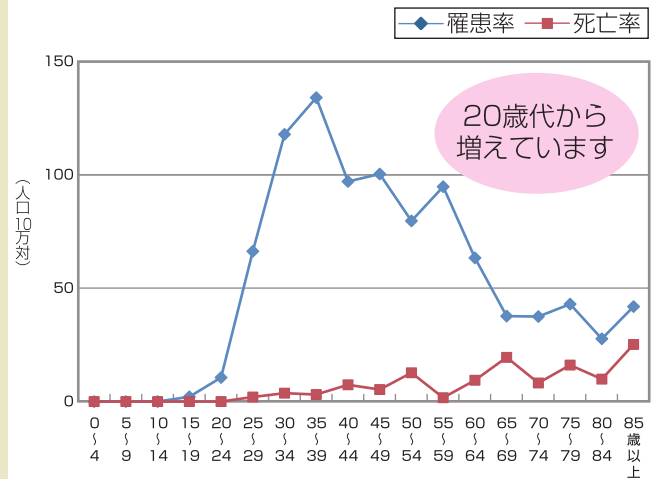


乳房を片方ずつ板ではさみ、レントゲンを撮影します。  
実際の圧迫時間は数十秒です。  
生理前の1週間を避けると痛みも少ないようです。



## 子宮頸がんは 20～30代に急増！

岡山県の子宮がん罹患率と死亡率



資料：岡山県におけるがん登録2013  
※罹患率は…一定期間に子宮がんになった人の人口に対する割合 (対人口10万人)

若い世代の子宮頸がんが増えています！

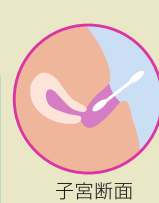
子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が主な原因です。HPVは性行為で感染するので、若い世代での感染が増えています。HPVは多くの人で感染しますが、免疫力で自然に排出されます。消えずに感染が継続すると子宮頸がんになる危険性があります。

早期に見つけるためには**自覚症状がなくても、定期的に検診を受けましょう。**

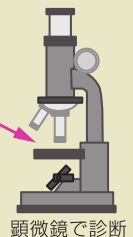
20歳から  
子宮頸がん検診が  
受けられます



子宮頸がんの検査はどんな検査？



子宮断面



顕微鏡で診断

子宮の入り口をブラシなどで軽くこすり、細胞をとって顕微鏡で調べます。  
痛みも少なく、数分で終わりますよ。

岡山市のがん検診を受けるには、健康手帳と健康診査カードを持って医療機関に受診してください。

お問合せ先：岡山市保健所健康づくり課 TEL (086) 803-1263