

# 乳がん自己触診法

自分のカラダは自分で守る!

乳がんは自分でも見つけられるがんといわれています。月に1度は自己触診を行い、乳がんのチェックをしましょう。

いつ……月経が終わって1週間以内の乳房の柔らかい時。月経前や月経中は乳房が張るので、月経の終わり頃の、痛みの少ない時に行いましょう。閉経後の方は、毎月、日をきめて。ここで……入浴の際の脱衣所の鏡の前や浴室。石けんの付いた手は乳房を触りやすいです。また、就寝時、お布団に仰向けになると、乳房が広がって触りやすいです。

## STEP 1 乳房やワキの下を触り、しこりがないか調べましょう。

**ココをチェック!** 4本の指先の腹側で軽く圧迫しながらなめます。ゆっくり注意深く調べてみましょう。

**1 触る範囲**

★鎖骨の下から乳房の下の方まで  
★両方の脇まで

★指をそろえ指の腹で

**2 乳房の外側の触り方**

★手を上げて、調べる側と反対の手を使う

★脇の方から内側に向かって

**3 乳房の内側の触り方**

★胸の真ん中に、両手を置いて

★内側から脇のほうに向かって、肋骨に平行に

## STEP 2 乳房や乳頭に異常がないかよくみましょう。

**ココをチェック!** 乳房の皮膚に「ひきつれ」「くぼみ」「ふくらみ」はないですか? 乳頭の「へこみ」「ゆがみ」「ただれ」はないですか?

★STEP2は両手を上げた状態と、両手を腰にあてた状態でチェック

## STEP 3 乳頭から異常分泌液が出ないか調べましょう。

**ココをチェック!** 両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽く摘んでしぼるようにし異常な分泌液がないか確かめます。

資料:「がん予防キャンペーン大阪」実行委員会作成

乳がん検診に関する講演会を実施します。令和3年10月1日(金) 午前 詳細は令和3年8月号 広報でお知らせします。

# 20歳になったら子宮頸がん検診を

子宮頸がんは、20歳代から急激に増え始め、30歳代、40歳代で高い罹患率になっています。

子宮頸がんにかかっても、最初のころは自覚症状がほとんどありません。知らずに進行してしまうと、子宮摘出手術が必要となることがあります。しかし早期のうちに治療すれば、子宮を摘出せずに治療できるため、妊娠・出産も可能です。



## 子宮頸がん検診の検査方法

- ・内診: 子宮近辺(内部)を触診します。
- ・細胞診: 子宮の入口を専用のブラシなどでこすって細胞を採り、顕微鏡で調べます。  
検査時間は15分程度。痛みはそれほどありません。

**健康づくり推進員** ~あなたも、いっしょに活動しませんか~

健康づくりの推進を目的に、活動している無償ボランティアです。  
市内各小・中学校区を中心に地域で活動をしています。  
令和3年度は、ウォーキングの推進に取り組みます。  
(令和3年1月現在、会員数33名)

おおさか健活マイレージ

**アスマイル**

おトクにはじめよう! アスマイル

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするスマートフォンアプリです。ご利用方法等詳しい内容はアスマイル公式ホームページまたは市ホームページをご覧ください。

アスマイル公式ホームページ  
<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>