



あなたに知って欲しい 女性のがんのこと

がんは、早期発見をして、早期治療を行うことで治る可能性が高くなっています。
大切な命を守るために、自分の体に向き合ってみませんか？

他人事ではない！

増えている乳がん

★女性が罹るがんの**第1位**です。

★女性の**9人に1人**が乳がんにかかるといわれています。

★発症のピークは40～50歳代。

★**早期発見で9割以上が治る**といわれています。

★発症には女性ホルモンが関係していて、肥満や家族歴があることも危険因子になります。

★リンパや血液の流れに乗って、他の臓器や骨などに転移しやすいのが特徴。

★乳がんはセルフチェックで異変を見つけることのできるがんです。

セルフチェック しましょう！

お風呂で！

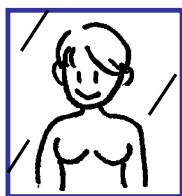
- 月に1度定期的に行いましょう。
- 生理が終わって1週間後がよいです。
閉経後は、毎月1日、覚えやすい日を決めましょう。
- しこりを感じたら、自己判断せず受診しましょう。

鏡で見てチェック！

- ① 両手をおろし、
楽な姿勢で
鏡の前に立ち
チェックします。



- ② 腕を高く上げて
チェックします。



ここをチェック！

- ☐ 左右の乳房の形に差がないか
- ☐ えくぼのようなくぼみやひきつれはないか
- ☐ 皮膚のはれ、ただれ、湿疹はないか
- ☐ 乳頭に異常はないか
- ☐ 乳頭から異常な分泌物はないか

いろいろな角度からチェックしましょう

触ってチェック！

- ① 4本の指をそろえて、指の腹で円を描くように滑らせながら触ります。



お風呂の時に、
石けんをつけて
行うと良いです

上は鎖骨から、
下は肋骨の1番下
左右は鎖骨の中央から、
わきの下まで

- ② 乳頭をつまみ
分泌物が出ないか確認。

- ③ 寝た状態でも同じように確認。

ここをチェック！

- ☐ しこりがないか
- ☐ わきの下にしこりがないか
- ☐ 乳頭から異常な分泌物はないか

左乳房は右手、右乳房は左手で触りましょう

乳がん検診を受けましょう！ (マンモグラフィ)

どんな検査？

マンモグラフィ検査です。
透明なプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影します。

乳房の張りが
強い生理前は
避けて！

上下と斜めの
2方向撮影し
ます

乳房を薄く
押しつぶしたぶん、
病変の見逃しが
少なくなると
言われています

痛みは個人差が
あります！
とにかくリラックス



乳房の異常に気づくためにも、日ごろから自分の乳房の状態を知っておきましょう。



若い人に多い!!? 子宮頸がん

★子宮の入り口にできるがんです。

★**20～40代**がなりやすいがんです。

★**早期のうちほとんど
自覚症状がありません。**

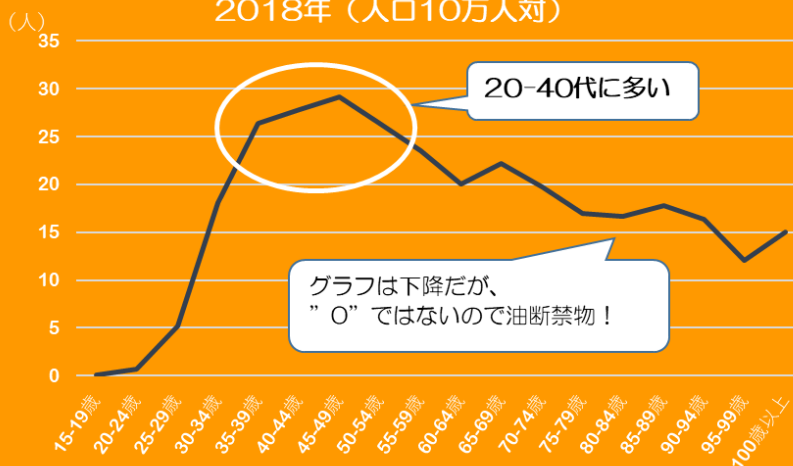
★早期発見・早期治療で
9割以上が治るといわれています。

★子宮頸がんにかかる人は
年間約 11,000 人、
亡くなる人は約 2,900 人います。

★30代までにがんの治療で子宮を
失ってしまう人は年間約 1,000 人
いるといわれています。

**早期発見・
早期治療が
大切！**

子宮頸がん（子宮頸部）年齢階級別罹患率
2018年（人口10万人対）



出典：国立がん研究センター

**こんな症状は
ありませんか？**

- ☐ おりものの色や臭いがおかしいなど気になることはないか
- ☐ 生理時以外の不正出血はないか
- ☐ 下腹部痛がないか

子宮がん検診を受けましょう！

ステップ1 問診

初潮年齢や生理の様子、妊娠・出産の経験の有無、生理の状況、自覚症状の有無などについてお聞きします。

ステップ2 内診（視診・触診）

内診台にあがり、子宮頸部の状態を目でみて確認（視診）し、陰鏡で子宮頸部の状態を観察します。
内診では、子宮の大きさ、形、炎症の有無などを確認します。

ステップ3 細胞診

大きめの綿棒やブラシを膣に挿入し、子宮の入り口の粘膜を軽くこすって細胞を採ります。

**3つのステップで
簡単にできる！**



生理中は
できません

子宮頸部

検査時間は
15分程度

子宮の入り口

簡単に
痛みは少ない
検査です！

【問い合わせ】日進市健康課（保健センター） TEL0561-72-0770 FAX 0561-74-0244