



愛育だより

平成30年12月

ピンクリボン運動をご存知ですか？

ピンクリボン運動とは

乳がんについての正しい知識を多くの人に知って頂き、その結果乳がんから引き起こされる悲しみから一人でも多くの人を守る活動です。

乳がんは女性がんのトップです

乳がんは、乳房のなかの母乳をつくる場所（小葉組織）や母乳を乳首まで運ぶ管（乳管組織）から発生する悪性腫瘍です。

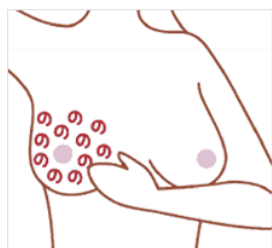
乳がんの発生は、20歳過ぎから認められ30歳代ではさらに増え、40歳代から50歳代がピークです。子育てで忙しく過ごされていると思いますが、ご自身の健康に気をつけるためにも、検診受診やセルフチェックを行いましょう！

セルフチェックの仕方

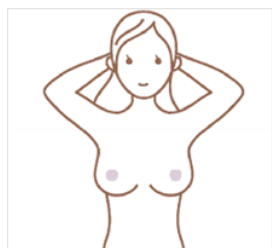
乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つであり、自己検診が大切です。月に一度は自己検診を行ってください。

閉経前の方は、乳房の張りが少ない月経終了後1週間くらいの間に行ってください。閉経後の方は毎月、日にちを決めて行いましょう。

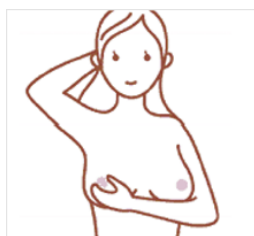
鏡に向かい、乳房の変形や左右差がないかチェックする。仰向けになって外側から内側へ指の腹を滑らせ、しこりの有無をチェックするとよいでしょう。



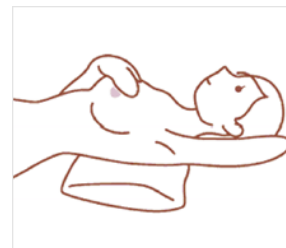
4本の指で「の」の字をかくように触る



頭の後ろで手を組み胸の筋肉を緊張させて変化を調べる



乳頭から、分泌物が出ないか調べる



仰向けに寝て触ってみる