

乳がんは自分で気づける可能性があります！

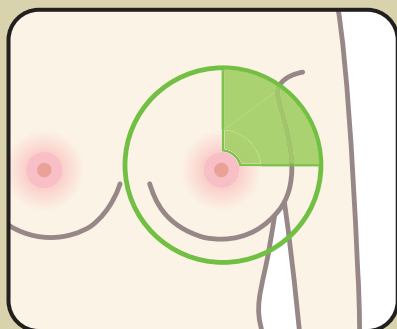
月1回のセルフチェック!!

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がんです。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）

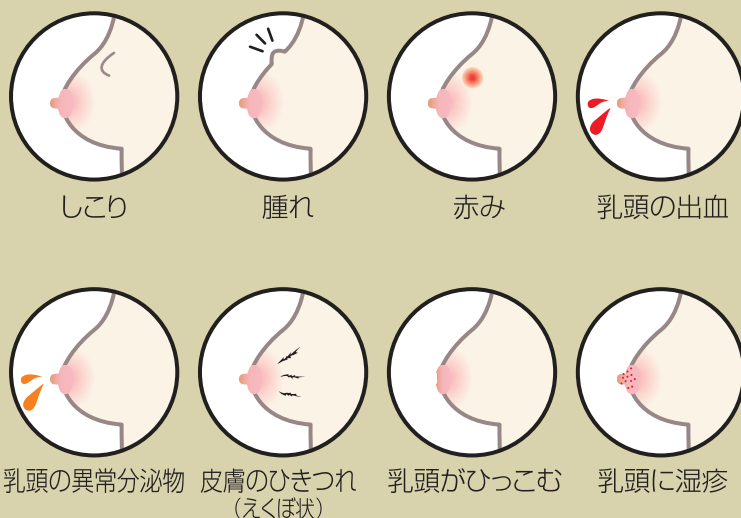
確認する範囲



乳ガンの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



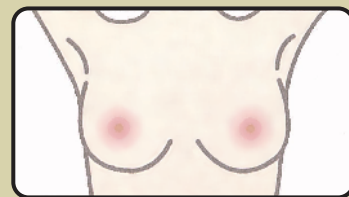
チェック方法

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仰向けでチェック



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。

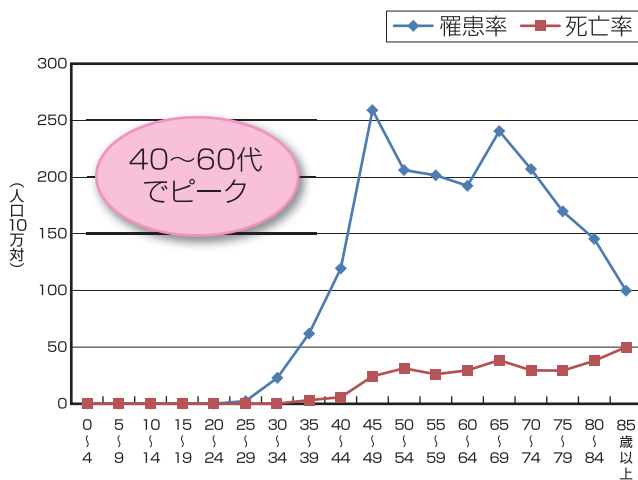
気になることがあったら、医療機関を受診してください。

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2014

*罹患率とは…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？

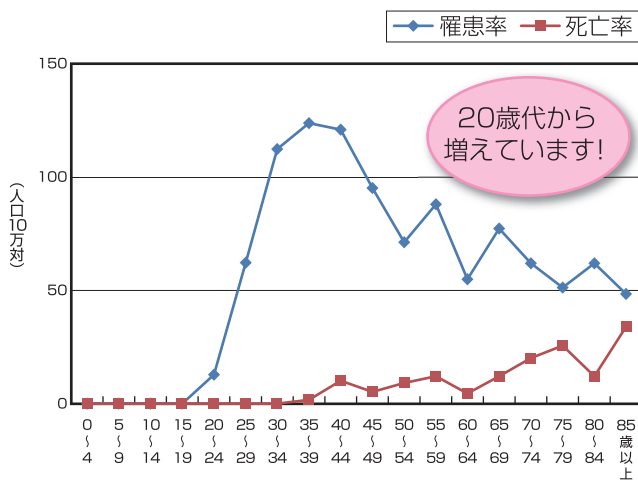


乳房を片方ずつ板ではさみ、レントゲンを撮影します。
実際の圧迫時間は数十秒です。
生理前の1週間を避けると痛みも少ないようです。



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2014

*罹患率とは…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！

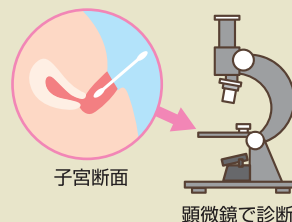
子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が主な原因です。HPVは性行為で感染するので、若い世代での感染が増えています。HPVは多くの人が感染しますが、免疫力で自然に排出されます。消えずに感染が継続すると子宮頸がんになる危険性があります。

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。

顕微鏡で診断