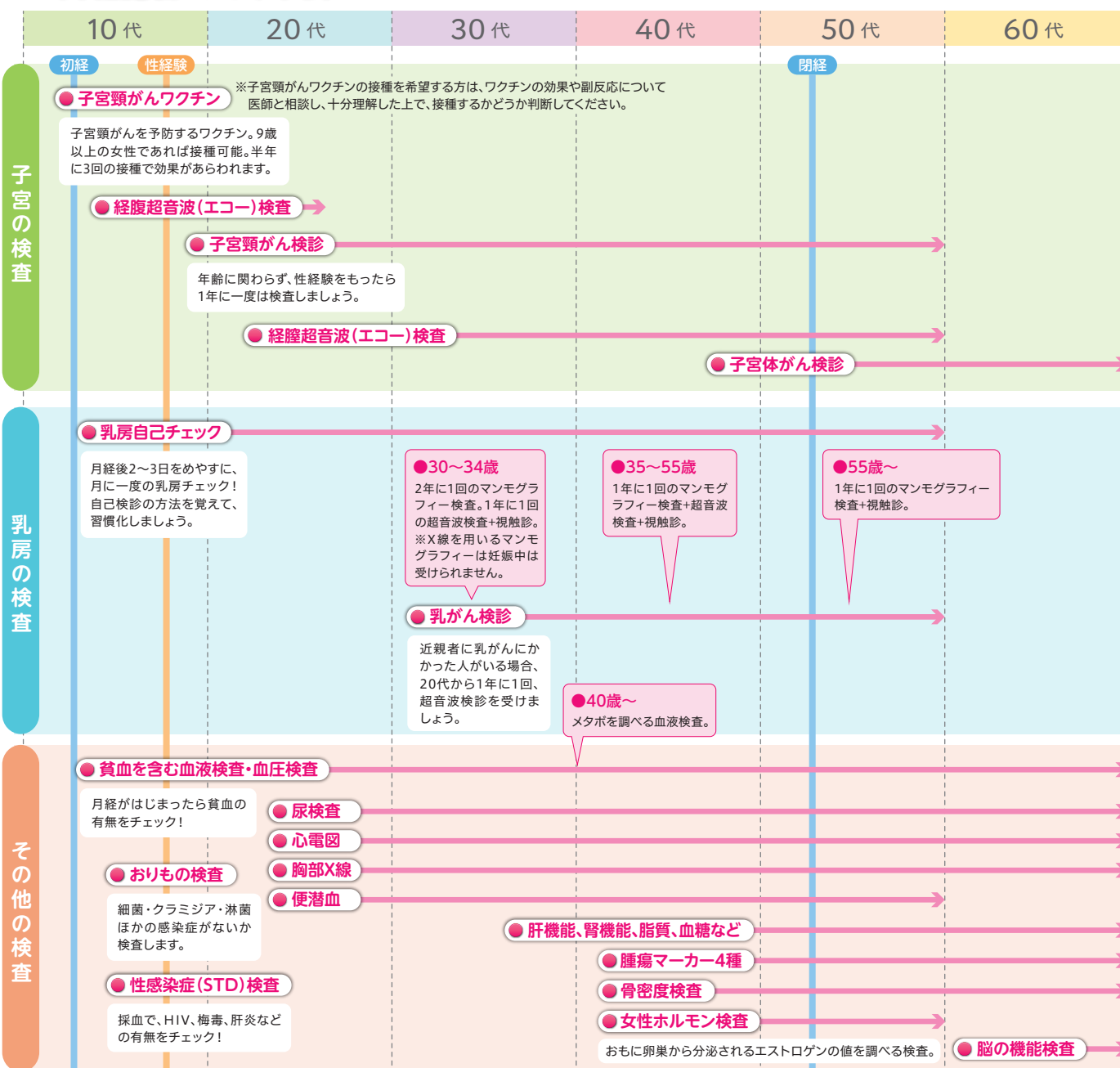


## ● 年代別検診のめやす表



※検診のめやすは、各年代に起こりやすい症状、病気、トラブルにあわせて、おおまかに一覧にしたものです。

日常に異常がない場合の検診のめやすです。異常を感じたときは、早めに受診し、医師の指示に従いましょう。

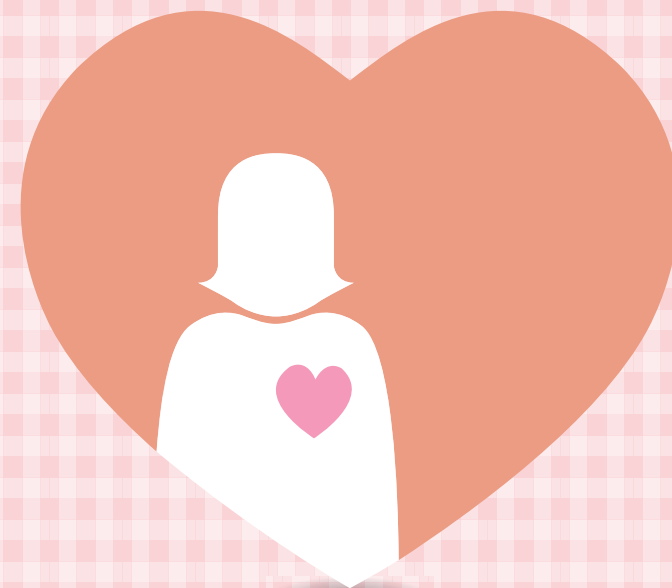
※ここに紹介した検診のめやすは、厚生労働省がすすめている法定検診とは異なります。厚生労働省では20歳からの子宮頸がん検診をすすめています。

※性経験年齢は人により違いがあります。

## 年代別検診めやす表付

# 女性の健康を守るために

出典：マンガで学ぶ！ 女性がん検診のすすめ



早期発見のための  
乳がんチェック!

毎月1回がめやす

# 乳房の自己チェック

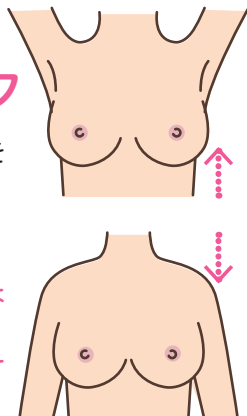
※毎月1回、月経終了後2〜3日をめやすにチェックしましょう。 ※閉経後の方は、毎月一定の日を決めてチェックしましょう。

## Check 1

### ○ 鏡の前で見た目チェック

鏡の前で両腕をあげて、乳房の形をチェックします。

- 観察ポイント
- ・左右の乳房の形や大きさは同じか。
  - ・乳房に乳首にへこみやひきつれはないか。
  - ・乳頭がへこんだり、ただれができていないか。

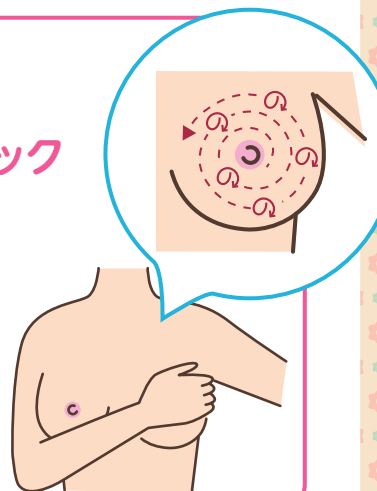


## Check 2

### ○ 入浴時にしこりチェック

乳房全体に小さな「の」の字を書くようにして、乳房だけでなく、わきの下から鎖骨周辺までをチェックします。

※石鹸やオイル、パウダーなどすべりをよくするものをつけて行うとよいでしょう。

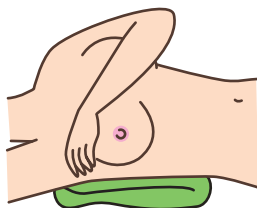


## Check 3

### ○ あお向けになってしこりチェック

背中の下に枕などを置いて、あお向けになります。調べる方の腕をあげて、反対の手で脇から内側に向かって、親指以外の4本の指先をそろえてチェックします。

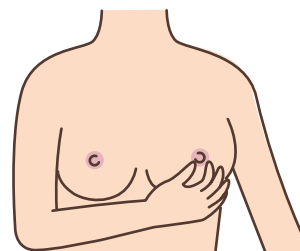
※就寝前にベッドや布団にあお向けになって行うとよいでしょう。



## Check 4

### ○ 乳頭をつまんで分泌物をチェック

乳房や乳頭を軽くしぼって、乳頭からの分泌物の有無や色をチェックします。



コラム 1

## 乳がんの画像検査

### ● マンモグラフィー検査

乳房の状態を写し出す、乳房専用のX線検査のことで、乳がんを早期に発見するための有効な画像診断のひとつです。手で触ってもわからない1cm以下の小さなしこりや、乳がんのサインである「微細石灰化」を発見することができます。

### ● 超音波(エコー)検査

マンモグラフィー検査と同様に、手に触れない小さなしこりを見つけることができ、しこりの性質についてもある程度判断することができます。放射線の心配や痛みはありません。

コラム 2

## ピンクリボン



ピンクリボンは、胸元にピンクのリボンをつけることで、定期健診、セルフチェックをうながし、乳がんに対する意識を高める運動です。乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを広く世界の女性たちに伝えていきます。

1980年代にアメリカでスタートし、2000年代に日本に広まりました。アメリカでは、乳がん検診に対する意識が高まり、死亡率が減少していますが、日本ではまだ14人に1人が乳がんにかかるといわれ、「乳がん」検診率は低いのが現状です。

異常があるからといって、必ずしも「乳がん」とは限りません。「あれ?」「おかしいな?」と思ったら、すぐに専門医(乳腺外科)を受診してください。

株式会社 赤ちゃんとママ社

03-5367-6591

<http://www.akamama.co.jp>