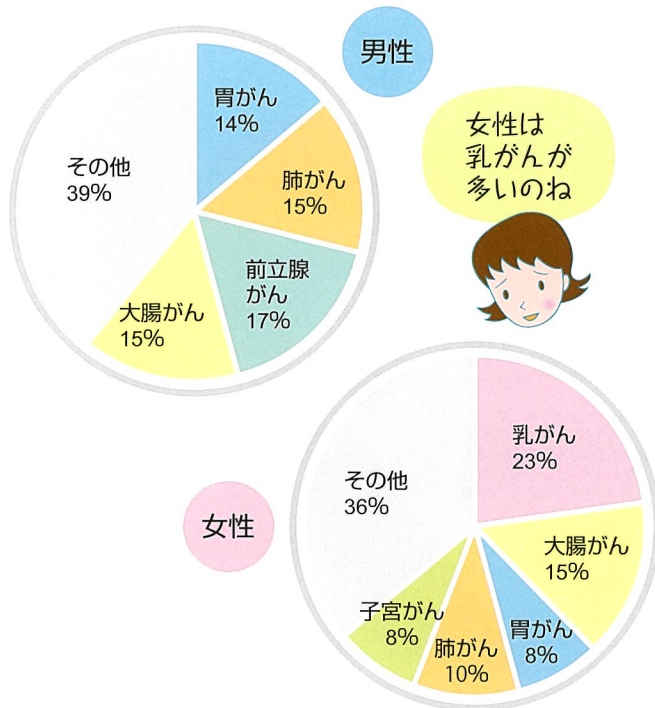


## がんにかかると多いの？

日本全国では一生のうち「2人に1人」が、がんにかかり、「4人～6人に1人」ががんで亡くなると言われています。このうち、乳がんは女性の9人に1人がかかると言われています。

(がん情報サービス「最新がん統計」2023年データより)

## 千葉県民に多いがん



(千葉県がん登録事業報告書第28報より)

## 乳がんになりやすい年齢

乳がんは30歳代から増加をはじめ、40歳代後半から70歳代前半までピークが続き、その後は、次第に減少します。仕事や育児をしている時期になりやすいですが、予後の良い疾患で、早期発見・早期治療で90%以上が治ると言われています。

## 自己触診が早期発見のカギ

～月に1回は自己触診をしてみましょう！～

乳房は、自分自身で触れることが出来る唯一の臓器です。定期的な乳がん検診と月に一度の自己触診で早期発見に繋がります。

- 触診時期**
- 月経のある方：月経開始から1週間から10日の間くらい
  - 閉経されている方：月に一度日にちを決めて

### 自己触診の方法



#### みる

- 両腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれ正面、側面、斜めから乳房を観察します。
- 左右の乳房を見比べながら、くぼみやひきつれがないか、乳頭がへこんだり、湿疹のようなただれがないか見ます。

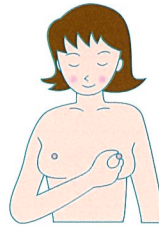
#### さわる

- 触診する方の腕を上げます。
- 反対側の手の指を3本そろえ、円を描くようにやや強めに指の腹で触って乳房全体をくまなく念入りに調べます。脇の下なども忘れずに。  
※つかんだり、つままないように！
- 入浴時手に石けんをつけ触診すると良いでしょう。



#### しぼる

- 上記を左右触診後、乳頭についてもチェックします。乳頭を軽くつまんで、血のような異常な分泌物が出ないかどうか確認します。

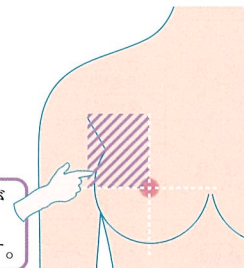


※異常を感じたら専門機関を受診しましょう。

## 乳がんが発生しやすい部位

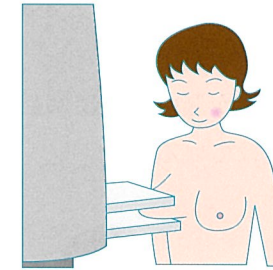
乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上、次いで内側の上、外側の下、内側の下、乳首付近の順です。

右胸の場合、この位置が一番発生しやすい「外側の上」になります。



## 定期的に乳がん検診を受けましょう！

### マンモグラフィ検査



● 触ってもわかりにくいごく小さなしこりや、石灰化などを見つけることができます。乳房を透明なプラスチックの板で挟んで、平らにしてレントゲン撮影します。挟むので少し痛みを伴うことがあります。

### 超音波検査（エコー）



● 乳腺の密度の高い若い人には特に有効です。被曝がないので妊娠中でも受けられます。

## 主ながん検診の種類と検診時期について…

**Q** どこで受けられるの？

**A** 職場でのがん検診や人間ドック、市町村で実施している検診を受けましょう。

**Q** いつ受けたらいいの？

**A** 国の指針では以下のように決められています。千葉県内での実施状況の詳細は、市町村がん検診担当課にお問い合わせください。

- 乳がん：40歳以上2年に1回  
(参考)
- 子宮頸がん：20歳以上2年に1回
- 胃がん：50歳以上2年に1回  
※胃部エックス線検査は40歳以上年1回
- 大腸がん・肺がん：40歳以上年1回