

# 乳がん検診 を受ける方へ

検診前にもう一度、  
乳房を見て触れて  
確かめてください。



乳がん検診は「マンモグラフィ」による検査を行います。  
乳がんは、痛みなどの初期症状がほとんどないため、日ごろから乳房  
の状態をチェックしておくことが大切です。  
裏面のセルフチェックを参考にしてください。

「気になる症状があるから検診を受ける」というのは「間違い」です。  
もし気になる症状がある時は、検診ではなく医療機関(外科・乳腺外科)  
を保険診療で受診しましょう。

## 注 意 事 項

下記に該当する方は、原則検診対象外となります。ただし、7～12の方は医師の判断により対象となる場合もありますので、詳しくは医療機関にご相談ください。

### 原則検査対象外の方

- 1 乳房疾患により治療中の方
- 2 しこり・血性乳頭分泌・乳頭のただれなどの明らかに病気が疑われるような自覚症状のある方
- 3 乳がんの既往のある方(10年以内)
- 4 授乳中の方
- 5 断乳直後の方(但し、妊娠前の乳房に戻った方は除く)
- 6 現在妊娠している、または妊娠している可能性のある方
- 7 乳房の片方を切除した方
- 8 豊胸術をしている方
- 9 ペースメーカー埋没術をしている方
- 10 脳シャントチューブを挿入している方
- 11 ポートを挿入している方
- 12 胸郭の著しい変形や円背、乳腺未発達等で乳房を機器で挟めない方

### 理 由

- ▶ 治療中の方や自覚症状がある方は、検診ではなく保険診療で受診しましょう。  
※結果通知・確定診断に時間を要し、治療開始が遅れてしまいます。
- ▶ リスクがあるため、医療機関で経過をみてもらってください。
- ▶ 乳腺密度が高いため診断精度が落ちます。
- ▶ 母子の安全を確保するため、撮影ができません。
- ▶ 左右で比較ができないため、診断精度が落ちます。
- ▶ シリコンパックなどが破れる危険性があります。
- ▶ 破損してしまう危険性があります。
- ▶ カテーテルが圧迫され、チューブが破断する危険性があります。
- ▶ 破断する危険性があります。
- ▶ 機器で挟めない場合、マンモグラフィができません。

### 受診前に、下記内容をご確認ください。不明な点は、医療機関にお問合せください

- 検診の結果「要精密検査」となられた場合、自覚症状がなくても病気の早期発見のため、すみやかに医療機関を受診してください。精密検査方法は、マンモグラフィ追加撮影や超音波検査等があります。検査方法については医療機関にお問合せください。
- マンモグラフィ検診は、乳がんの死亡率を下げる有効な検診ですが、必ずがんを見つけれられるわけではありません。同様に、がんがなくても結果が要精密検査になる場合があります。
- 精密検査の結果は、医療機関と郡山市で共有します。
- 乳がんは女性のがんの中で罹患数第1位、死亡数第4位のがんです。(国立がん研究センター：最新がん統計)乳がん検診は2年に1回、継続して受けることが大切です。もし、しこりなどの症状がある場合は、検診ではなく保険診療で速やかに医療機関を受診してください。

お問合せ先

郡山市保健所健康づくり課 TEL.924-2900



# 今日からはじめる **ブレストアウェアネス**

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、  
乳房を意識して生活することを「**ブレスト・アウェアネス**」といいます。  
乳がんの早期発見・早期治療につながる重要な生活習慣です。



早速、今日の乳房をチェックしてみましょう。1か月半後、検診結果が届き、  
「異常なし」なら、今日の乳房が「あなたの正常な乳房」になるからです。  
今日の乳房と比べて変化がないかの目安になりますね!



1

日ごろから自分の乳房を  
「見て」「触って」「感じる」  
(乳房のセルフチェック)

2

気を付けなければいけない  
**乳房の変化**を知る

## ブレストアウェアネスの 4つのポイント

3

乳房の変化を感じたら、  
すぐ医療機関で診察を受ける

4

40歳になったら  
定期的に(2年に1回)  
乳がん検診を受診する

## 乳房のセルフチェックの方法と注意すべき乳房の変化

入浴、シャワー、着替えの時に、気軽に自分の乳房の状態をチェックしましょう。

見て  
チェック



鏡に向かって、次の姿勢を取り  
乳房の変化をチェックします。

両腕を  
高く上げる



両腕を  
まっすぐ  
下ろす



両腕を  
腰にあてる



こんな症状はありませんか？

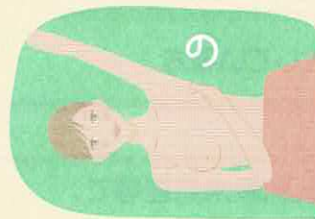
■ ひきつれ ■ くぼみ ■ ただれ

触って  
チェック



3~4本の指をそろえ10円玉大の  
「の」の字を書くように乳房をゆっくり  
触り、乳房の状態をチェックします。

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石鹸の  
ついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。



※特に乳房の外側上部に注意



こんな症状はありませんか？

■ 乳房のしこり ■ 脇の下のしこり ■ 乳房からの分泌物

日ごろから実施することで、自分の乳房に対する関心や意識が高まり、**変化があった場合には、  
すぐに医療機関を受診する**などの適切な対応をとることができるようになります。

「あれ?」「おかしいな?」と思ったら、早めに専門医(外科)を受診しましょう!