

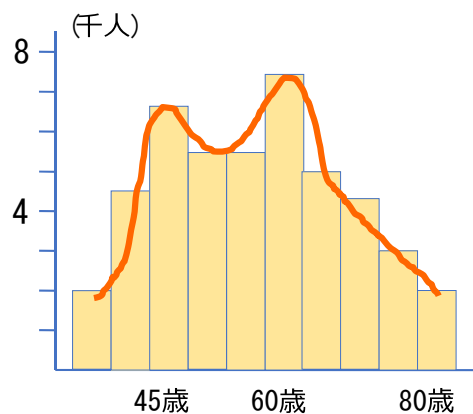
## あなたの乳房は大丈夫ですか？

—検診強化月間—

乳がんが増えています。乳がんは自分で見つけることのできる癌です。そして、早く見つけて治療するほど、治る割合は高くなります。あなたのため、そしてあなたを想ってくれる大切な人たちのためにも、自分の乳房に関心に向けて下さい。

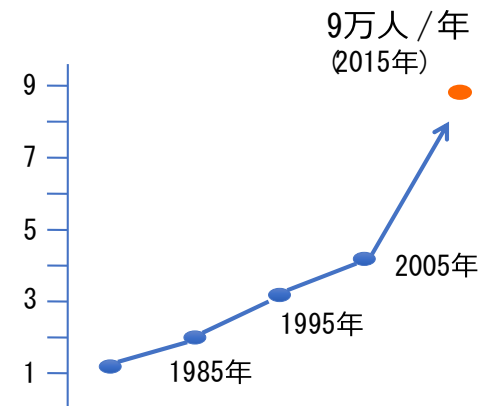
## 40代から増える

乳がんになる方は40代から増え、80代の方にも見つかります。



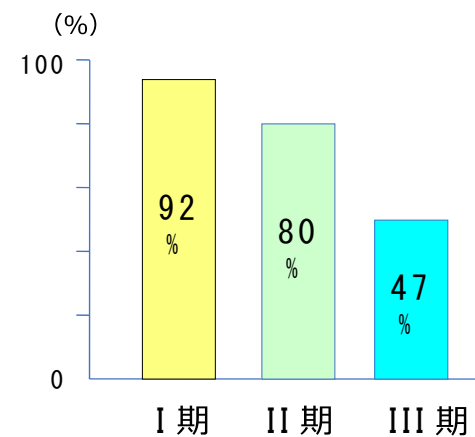
## 増える乳がん

女性の10人にひとりが乳がんになるとされ、1年間に9万人の方に乳がんが見つかっています。



## 多くの乳がんは治る

乳がんの8割以上が治る病気です。早期発見により、その割合はさらに増えます。



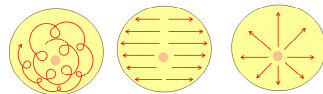
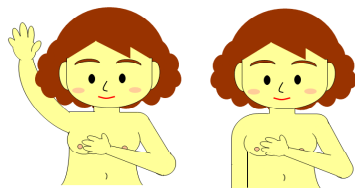
「早く見つけて、早く治す」

→ 乳がん検診と自己検診

◎ 乳がん検診の受け方：

「大阪市のホームページ」または当院「かかりつけ相談窓口」へ

## 2. 座った状態で



指の腹で、いろいろな方向に触る。

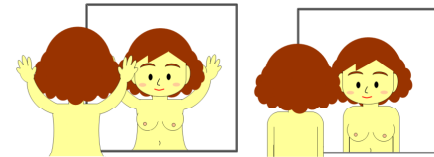
- ・ 指の腹で軽く押さえるようにして「しこり」がないかチェック
- ・ 鎖骨の下からわきの下、乳房までていねいに触る

※ 入浴中に石鹸をつけるとスムーズに触れます。

## — 自己検診の方法 —

月1回、日を決めて

### 1. 鏡の前で



- ・ 両手を上げ下げしてチェック

乳房の変形やひきつれ  
乳頭のへこみやただれ

(チラシ配布中)

## — 自己検診の方法 —

月1回、日を決めて

### 3. 寝た状態で



- ・ 検査する側の方に枕を入れて少し高くする
- ・ 座った時と同じようにもう一度チェック
- ・ 乳頭をつまんで赤や茶色の分泌物がないかチェック

(チラシ配布中)

しこりを触れるなどおかしいなと思ったら、  
主治医やかかりつけ医に相談しましょう。

- ◎ 当院センター乳腺外科受診の方法は  
「大阪市立総合医療センターのホームページ・乳腺外科」  
または当院「相談窓口」へ