



## 受けていますか？女性のためのがん検診 ～自己検診で早期発見をしましょう～

日本人の死因第1位はがんであり、その中で女性特有のがんとして乳がんがあります。乳がんにかかる女性は年々増えており、早期に発見し治療することが重要になります。早期発見のため、定期的な健診を受けましょう。また、乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。月に1回(月経終了後1週間後、閉経後の人は月に1回実施する日を決めてなど)指で乳房全体をまんべんなく触り、異常がないか確認することで、がんの早期発見率が高まります。

### 【乳がんにかかりやすい人】

- ①家族(祖母、母、姉妹)内で乳がんにかかった人がいる
- ②初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ③初産年齢が遅い(30歳以上)、または出産経験がない

### 【自己検診の方法】

- ①鏡の前で両腕を下げた状態で、左右の乳房や乳首の形を確認します。次に両腕をあげて乳房と乳首の状態を観察し、異常がないか確認します。
- ②(右側の乳房を調べる場合)仰向けに寝て、乳房内側半分を調べます。右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で軽く圧迫し、まんべんなく触れます。
- ③乳房の外側を調べます。右腕は自然の位置に下げ、左手の指の腹で軽く圧迫し、まんべんなく触れます。
- ④脇の下に手を入れ、しこりの有無を確認します。
- ⑤乳首を軽くつまみ、血液のような異常な液が出ないか調べます。  
左側の乳房も②～⑤の手順で行います。



### 【しこりを見つけたら】

しこり等の異常がある場合は、検診ではなく、乳腺外科等の医療機関を受診しましょう。

〈参考文献〉公益財団法人 日本対がん協会ホームページ

問健康福祉課 ☎(57)4171

## ゆ〜らんど(野木町健康センター) お知らせ

住所 野木町南赤塚1514-1  
電話 0280(57)0755  
指定管理者 宮ビルサービス(株)  
休館日 火曜日

★新館にてフィットネススタジオを開催いたします。トレーニングシューズをご持参下さい。(毎週木・金・土曜日、11時～19時30分)

★馬場純子先生による‘やさしいヨガ教室’を開催しております。(毎週月曜日、10時30分～11時30分)

★11月のお風呂 温泉…(男女露天風呂) 10日(土)・11日(日)・24日(土)・25日(日)《西那須野温泉大鷹の湯》

※開館時間10時～20時 ※酒類の持ち込み禁止 ※ゆ〜らんどに入館する際に入場料が必要になります。  
※都合により変更、臨時休館になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。