



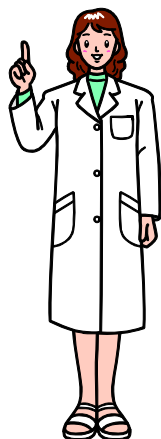
『月に1度、乳房の自己検診をしましょう！』

乳がんは女性のがん罹患率トップとなっています。乳がんは20歳過ぎから発症し始めて、40歳から50歳代でピークとなります。まさに、仕事や結婚・出産・子育てまっただ中の時期に多いのです。

ただ、乳がんは、早期発見できれば10年生存率は90%以上となっています。早期発見に必要なことは、自己検診やマンモグラフィとエコーの定期検診が有効ですが、まずは手軽にできる「月に1度の自己検診」をお勧めします。閉経前なら月経終了後1週間、閉経後であれば毎月、日にちを決めておくとい良いでしょう。

最初に、鏡の前で自分の乳房をよく観察してみましょう。左右差、皮膚の引きつれや乳頭の変形、乳頭分泌はありませんか？次に、乳房全体を内側から外側へ、指の腹を滑らせるようにして、しこりの有無をチェックします。浴室で石けんを泡立てて行くと、より分かりやすいでしょう。

もし、気になることがあれば、早めに医療機関へ相談してください。早期発見・早期治療で、より多くの女性の幸せが守られますように。



鹿児島厚生連病院 外科
(現職 鹿大医学部附属病院)
江口 裕可