



乳がん検診は最低二年に一回、できれば一年に一回受けると早期発見の可能性が高くなります。乳腺・乳房専用のエックス線検査「マンモグラフィ」一回の被ばくは、東京―ニューヨーク間を飛行機で往復した際に受ける自然放射線の量と同等で、年に一回程度はま

## 乳がん検診 ①

ったく問題ありません。

マンモは胸が小さくても受けられますが、豊胸手術後の方は安全性や精度の問題から検診はお断りしています。申告の上、超音波検査を受けてもらいます。授乳中も乳腺が発達して、しこりと区別がつかないため超音波になります。

しこりや痛みがある時は乳腺専門の医療機関へ。毎月同じ周期で自己検診するのも大切です。

### 乳がん自己検診の方法



4本の指をそろえて押さえるように外から内へ

下に置き、反対の手の四本の指の腹で乳房の外側から内側へ少しずつずらしながら、上から下までしこりの有無をくまなく調べます。脇の下のリンパ節も要チェックです。(赤峰美智代診療放射線技師、小林真弓臨床検査技師・談)

生理後の胸が張っていない時期に、鏡で乳房の形や色、大きさ、皮膚のへこみ、ひきつれなど異常がないかを観察。おおむけに寝て一方の手を頭の



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎中日病院 052(961)2491

# 年1回で高まる早期発見