

## 自己触診のすすめ

\*乳がんの多くは乳腺(乳管・小葉)に発生します。ご自身の乳腺を触診することで乳腺の異変(乳がん等)の早期発見が可能となります。

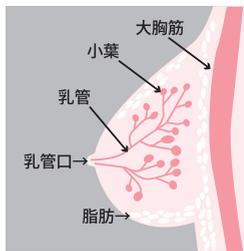
\*毎週・毎月の自己触診(視触診)を行い乳房の変化を早く見つけることが大切です。

「乳がんにならないようにするには?」答えはありません。しかし「乳がんで死なないようにするには?」との答えはプレストケア(乳房チェック)です。毎週・毎月の自己触診(視触診)と定期的な専門施設における検診が唯一の方法なのです。

\*定期検診ではX線によるマンモグラフィー等の検査をおすすめ致します。

## 乳がんとは?

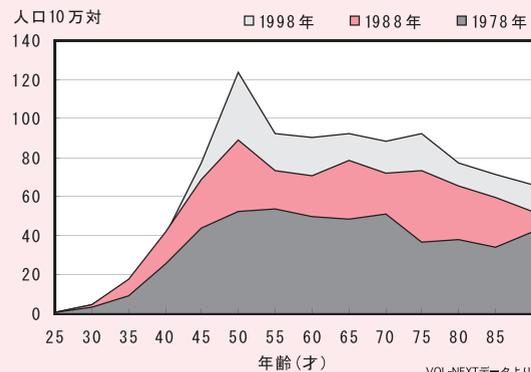
乳がんとは乳腺に発生する悪性腫瘍で、初期症状はありません。知らないうちに忍びよる病で、予防方法はありません。誰にでもかかる可能性があります。しかし初期のうちに発見し、早期治療をすれば95%の確率で治る病気です。



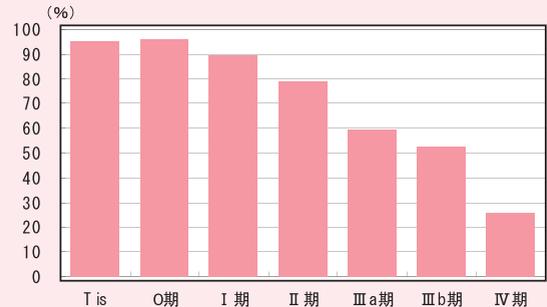
乳がんは日本でも急増しており、18人に1人がかかると言われています。しかし40歳代後半になりますとその数倍の確率で罹患します。

米国では8人に1人で50歳を過ぎても増加し続けています。その原因の多くは食生活、ライフスタイルの変化に伴うエストロゲンの分泌に影響されるものと考えられています。

乳がんの年齢別罹患率



乳がんの生存率(10年)



早期乳がん

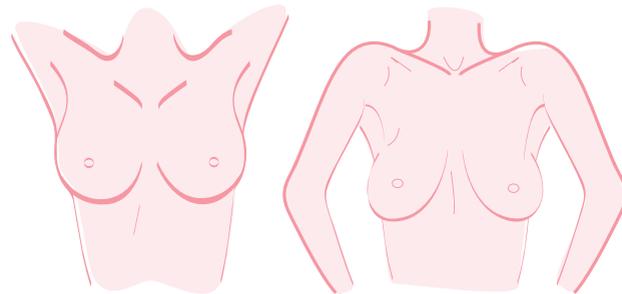
日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告第29号」より

## Breast Care Gloveを装着しての自己触診方法

毎週・毎月の定期的なチェックにより変化を早く見つけることがポイントです!!

### 1) 目で確かめる

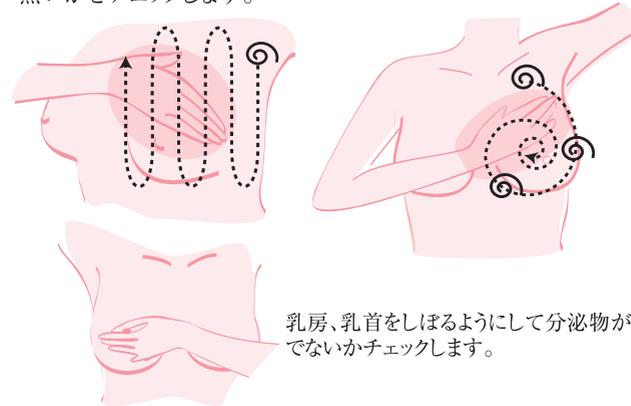
①両腕を上げて、左右の乳房、乳輪、乳頭の形、大きさ等の変化を確かめる。



②腕を腰にあてて、腕を前後に動かし胸を変形させ乳房の変化を確認する。

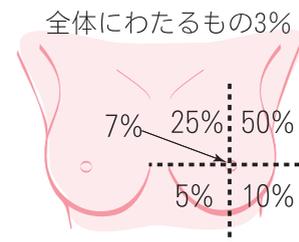
### 2) 手で確かめる

「プレストケアグラブ」を装着して3本指の腹で「の」字を描くようにして、腕を伸ばした脇の下から胸全体の乳腺を確かめるようにチェックして下さい。前回触った感覚との比較や硬いところは無いかを確認します。



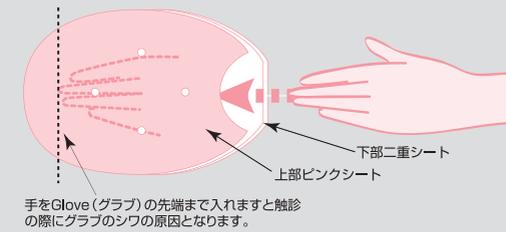
乳房、乳首をしぼるようにして分泌物がないかチェックします。

乳がんの発生しやすい箇所は下図に示すように乳房の上下・内外の四半分で外上50%が多く、中央部の乳首が7%です。図の%を心に留めてチェックして下さい。



### プレストケアグラブの使用方法

ピンクシートを上にして、下部二重シートの上に手を挿入する。手を挿入したまま、もう一方の手でグラブを軽くもみ二重シートの間を相互に滑りやすくして下さい。これで準備完了です。



手をGlove(グラブ)の先端まで入れますと触診の際にグラブのシワの原因となります。

※肌が汗ばみベタつく場合はシッカロールなどをご利用下さい。シワが発生する場合はグラブをはめた手を時々肌から離しグラブを移動して下さい。