



ピンクリボンとは、乳がんの撲滅、検診の早期受診を啓蒙・推進するために行われる世界規模のキャンペーンです

市民公開講座

乳がん検診促進キャンペーン

とき 平成22年10月31日(日) 午後2時～4時半
 ところ 神戸市健康づくりセンター 健康ライフプラザ 5階多目的室
 対象 一般市民
 参加費 無 料



講演内容

● 臨床検査技師の立場から

「乳房超音波の検診・診断・治療における有用性」

講師 山神 麻紗子 先生 (神鋼病院 生理検査室)

● 患者の立場から

「体験者からのメッセージ ～乳がん検診のすすめ～」

講師 有本 幸代 先生 (あけぼの兵庫 代表)

● 医師の立場から

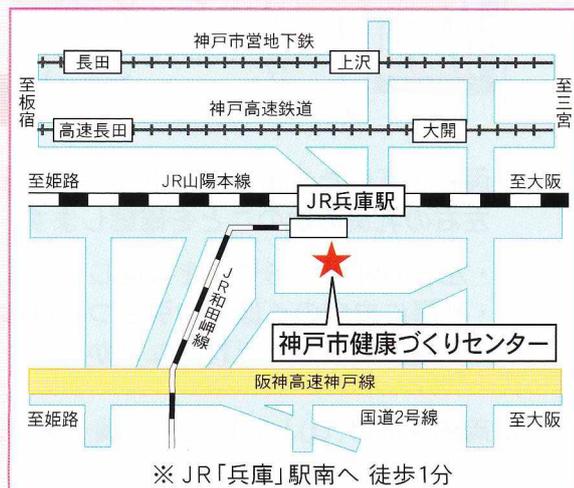
「乳がん検診のすすめ」

講師 石川 泰 先生 (兵庫県立加古川医療センター 乳腺外科部長)

主催／社団法人兵庫県臨床検査技師会
 社団法人日本臨床衛生検査技師会
 後援／神戸市・兵庫県がん診療連携協議会・あけぼの兵庫

お問い合わせ

(社)兵庫県臨床検査技師会
 TEL 078-271-0255
 E-mail hamt@portnet.ne.jp



神戸市兵庫区駅南通5丁目1-2-300
 TEL 078-652-5202

あなたの身体、いつも笑顔で

乳がんは、日本女性の20人に1人がかかると言われています。

食生活の欧米化、出産の高齢化などにもとない、乳がん患者は急増しています。30歳代から50歳代の女性のがん死亡の中で、乳がんが一番多いのはご存知でしょうか？

乳がんは早期発見することで治癒率が高い病気です。乳がんに対する正しい知識を持ち、自分自身の身近な問題として意識して、あなたの身近な人を悲しませないためにも、乳がん検診への一歩を踏み出してください。

あなたの身体、いつも笑顔でいられるように…。

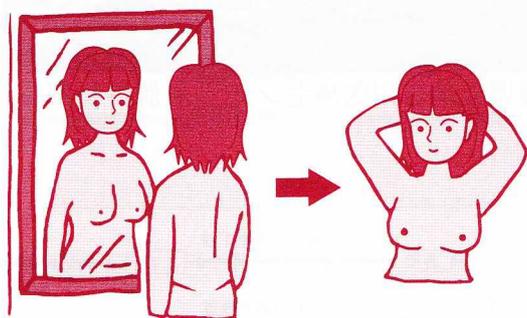
下記の自己触診法にてチェックしてください。

異常かな？と思ったら早期に医療機関へご相談ください。

乳がん自己触診法

自己触診は、月経のある人は乳腺が柔らかくなる月経終了後4～5日頃に、閉経後の人は毎月、一定の日を決めて行って下さい。

鏡の前で（視診）



- ① 両腕を下げたまま、正面、側面、斜めを映し、左右の乳房の次のことを確認します。
 - ・左右の乳房の形や向きは同じか
 - ・乳房に皮膚のくぼみや引きつれはないか
 - ・乳頭に湿疹やただれはないか
- ② 両腕をあげ、①と同じことを調べます。
- ③ 最後に左右の乳頭をつまみ、分泌物がないかを調べます。

あおむけになって（触診）

検査する側の下に折りたたんだタオルや薄い枕を入れ、乳房を胸の上で均一にします。右乳房は左手で、左乳房は右手でしこり等がないか調べます。



- ① 乳房の内側半分を調べる
調べる側の腕を頭の下に入れ、揃えた3～4本の指の腹で、外側→内側、上→下へ軽く圧迫します。
※まんべんなく触れましょう。



- ② 乳房の外側半分を調べる
頭の下腕を自然な位置に下げ、指の腹で外側→内側、下→上へ。



- ③ わきの下を調べる
わきの下に3～4本指を差し入れて、指先を胸壁にそってゆっくりすべらし、シコリがないか調べます。