

# みのんだ だより

## 10月号増刊号

### VOL. 152



医療法人方佑会 植木病院  
2024年10月1日発行

10th  
ANNIVERSARY  
SINCE 2014

## 植木病院からのお知らせ

### 堺市乳がん検診のご案内

#### 対象者

年齢が40歳以上の偶数年齢の市民（女性）のみ  
【偶数年齢ごとに1回受診することができます】

※偶数年齢時に受診できなかった方で、次の奇数年齢時に受診される場合は、事前に保健センターにお申し出ください。受診票をお渡しします。

#### 検査内容

問診  
視診 / 目で異常の有無を確認  
触診 / 手で触れて「しこり」などの有無を確認  
マンモグラフィ / 乳房X線検査

※視触診で異常があった場合は、検診のマンモグラフィはお受けいただけません。至急、精密検査（保険診療）を受けてください。

#### 自己負担金

2024年度無料

■2025年度より、視触診を廃止し、マンモグラフィ単独健診に移行します。これから視触診を受ける方は2025年3月31日までにマンモグラフィも受診してください。



創刊 10周年記念号  
SPECIAL FEATURE

外科監修

# ブレスト アウェアネスのすすめ 乳房を意識する生活習慣をはじめませんか

ブレスト アウェアネスとは、ご自分の乳房の状態に日頃から関心を持って「乳房を意識した生活」を送ることをいいます。乳房を意識する時間をちょっとでも持つことで、乳がんの早期発見・早期治療につながる、とても大切な生活習慣です。

## 乳房を意識した生活／ブレスト アウェアネスの4つのポイント

### 1. 自分の乳房の状態を知る

まずはご自分の乳房の状態を知ることからはじめましょう。普段の乳房の状態を知っておくことで、はじめて変化に気付くことができます。

### 2. 乳房の変化に気を付ける

「いつもと変わりはないか？」といった気軽な気持ちで乳房の変化をチェックしてみましょう。日頃から乳房の変化を意識していると、また、普段の乳房の状態を知っていると、しこりやかぶれ、皮膚のへこみ、ひきつれ、乳頭からの分泌物、痛みなどの変化にもきつと気付くことができると思います。

### 3. 変化に気が付いたらすぐに医師に相談する

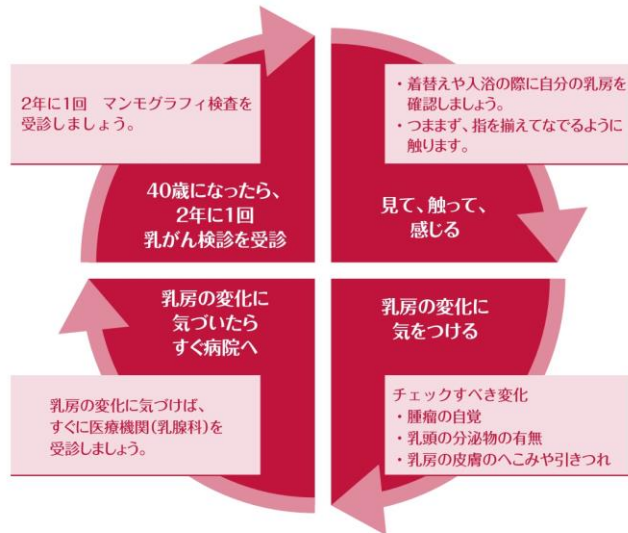
しこりや引きつれなどの変化が見られたり、「あれ…おかしいかな？」とちょっとでも乳房に変化を感じたら、すぐに専門医（乳腺外科）の診察を受けましょう。乳房の変化すべてが乳がんの症状ではありませんが、乳がんの早期の症状の可能性があります。

### 4. 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんは早期発見・治療で治る可能性が高い病気です。40歳になったら2年に1回の乳がん検診（マンモグラフィ検診）を受診しましょう。また、「異常あり」の結果であれば必ず精密検査を受けましょう。堺市では40歳以上の偶数年齢の女性市民を対象に乳がん検診を実施しています。

## ブレスト アウェアネスの 4つのポイント

自分の乳房に関する関心や意識を高め、気になることがあれば、すぐに医療機関を受診するという正しい行動を身につけましょう。



### 乳房の変化を知るためには

入浴時やシャワーの時に、「いつもと変わりないか」という気持ちで自分の乳房を触って、感じましょう。

毎日の生活で、ご自身の乳房を少し意識してみましょう。



★指をそろえ指の腹で



★鎖骨の下から乳房の下方まで  
★両方の脇まで

引用 / 「今日から始めるブレスト・アウェアネス」  
がん予防キャンペーン大阪実行委員会作成

#### ■参考

乳がん検診の適切な情報提供に関する研究（厚生労働省研究班）

「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）のすすめ」 <https://brestcs.org/information/self/>

