



乳がんに対する自己認識について

1. 自分のリスクを知る

- 家族の病歴について家族と話す
- 乳がんに対する自分のリスクについて、かかりつけの医師に相談する

2. スクリーニング検査を受ける

- リスクが高い場合には、適切なスクリーニング検査についてかかりつけの医師に尋ねる
- リスクが平均的な場合には、40歳を過ぎたら1年に1回、マンモグラフィー検診（乳房X線撮影）を受ける
- 20歳を過ぎたら少なくとも3年に1回、40歳を過ぎたら1年に1回、医療機関での乳がん検診を受ける

3. 自分にとって正常な状態を知る

- 乳房に次のいずれかの変化が生じた場合は、かかりつけの医師に連絡する：
 - ・乳房または脇下のしこり、硬いかたまり、あるいは厚み
 - ・腫れ、熱感、赤み、あるいは皮膚の黒ずみ
 - ・乳房の大きさや形の変化
 - ・皮膚のくぼみ、あるいは縮みの発生
 - ・乳頭のかゆみやかさつきを伴う痛み、あるいは発疹
 - ・乳頭やその他の部分における引きつれた感覚
 - ・以前には経験のない乳頭からの分泌物
 - ・1ヶ所に集中した継続的な新たな痛み

4. ヘルシーなライフスタイルを選ぶ

- 健康的な体重を維持する
- 運動を日課にする
- アルコールの摂取量を控える
- 更年期におけるホルモン使用を制限する
- 母乳による育児が望ましい

詳細は、当財団の下記のウェブサイトアクセスするか、ブレストケア・ホットラインにご相談ください。

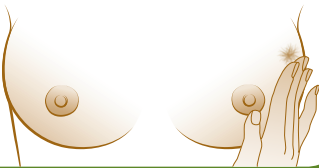
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

自分にとって正常な状態を知る

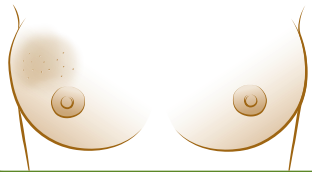
乳がんの徴候は、全ての女性に一様に現れるとは限りません。自分にとって正常な状態の乳房がどのような形状と感触かを知ることが重要です。乳房に変化が生じていることに気づいたら、かかりつけの医師に連絡してください。

次のような変化が生じたら医師に連絡しましょう。

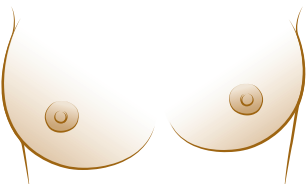
- 乳房または脇下のしこり、硬いかたまり、あるいは厚み



- 腫れ、熱感、赤み、あるいは皮膚の黒ずみ



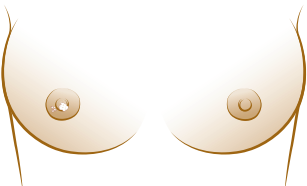
- 乳房の大きさや形の変化



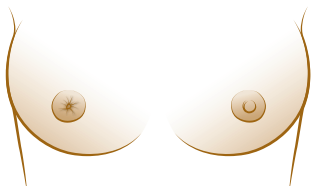
- 皮膚のくぼみ、あるいは縮みの発生



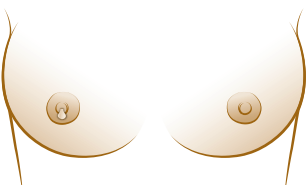
- 乳頭のかゆみやかさつきを伴う痛み、あるいは発疹



- 乳頭やその他の部分における引きつれた感覚



- 以前には経験のない乳頭からの分泌物



- 1ヶ所に集中した継続的な新たな痛み

