

大切なあなたへ
他人事ではありません！

受けてる？

乳がん検診



ピンクケアブレスト
NPO法人 Pink Care Breast

私たちピンクケアブレストのメンバーは
乳がん体験者です。

みんな「泣いて」「悲しみ」「悩み」
「不安」になりました。

乳がんの告知をされた、そのときから
あなたに寄り添い、

少しでも力になれたらとの
思いで活動しています。

NPO法人 ピンクケアブレスト 代表 大石千加子

2006年45歳の時に乳がんと診断され温存手術を受ける。
その後、がん組織が広がっていたことがわかり、2007年に
全摘手術と同時に再建手術をし、自分のチャームポイント
と自慢するほどのきれいな胸を手に入れている。

「再建ができたのも、早期発見ができたからこそ！」「すべ
ての女性に自己検診、早期発見の大切さを！」との思いか
ら、地域の子育てサークルなどで話し始め、堺市内外のイ
ベントなどでも啓発の講演を行う。同時に、多くの乳がん
患者の個別相談も受け、サポートも行ってきた。大阪だけ
でなく日本全国の女性に乳がんについて語りたいと、活動
で出会った体験者仲間や応援者たちとNPO法人を設立。

堺市委託事業

私たちの活動は堺市から委託され行っています

♥乳がん患者・家族会に関するお問い合わせ…

NPO法人ピンクケアブレスト 代表 大石千加子

E-mail: pink.care.breast@gmail.com

または 090-8235-2559

電話に出ることができない場合があります。
できるだけEメールでお問合せください。

日本人女性の約10人に1人が乳がんになっ
ています。

乳がんは自分で見つけることができる
んですよ！

自己検診で早期発見することで、大切
なひとを悲しませることなく、輝く未来
へ歩んでいける！

私たちピンクケアブレストのメンバーは
乳がんを経験しましたが、「前に進んで
行きたい！乳がんで悲しむひとをなくし
たい」と伝えて行く使命を感じて活動し
ています。



乳がん体験者からのメッセージ

もっと早く検査しておけば・・・

しこりを見つけたり、ブラジャーに血液や分泌液がついていたなど「おかしいな?」「気になるな?」と思ったときは「大丈夫だろう!」と自己判断せず、乳腺外科で受診してください。自身の体からの訴えシグナルは自分で気づいてあげましょう。

あのとき診てもらっていたら・・・

と後悔しないために。

自分には関係ない!

今すぐ後悔しています。

なぜ毎年検診を受けなかったのだろう、忙しくて時間が取れないし、自分は大丈夫と思い込んでいた結果、心と身体に大きな傷を負うことに!

あのとき自分自身を大切にしていたら・・・

胸を失うことはなかったかもしれない。

こんな後悔はしてもらいたくないあなたの人生のために検診を受けてください。

めんどくさい! 時間がない!

時間に追われて日々忙しくお過ごしと思います。

あなたはとっても大切な人です。周りの人たちにあなたの笑顔で幸せになってもらうためにも自己検診と早期発見を心がけてください。

あのときすぐ病院に行っていたら・・・

異常を感じたら勇気を出して受診してください。

そしてみんなを笑顔に!!

自分にあった健診を!

視触診とは

医師が目で乳房を観察してくぼみがないか、手で触れてしこりがないか、リンパ節が腫れていないか、乳頭から分泌物がないかなどを観察します。触診で発見できるものは、ある程度の大きさになったしこりです。しこりがすべて乳がんというわけではありませんが、視触診だけに頼っていると、しこりが乳がんであった場合、ある程度の大きさにならないと発見できない可能性があります。検診としての目的を達成できません。



マンモグラフィ (乳房X線) 検査とは

乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。基本的に1方向か2方向から撮影します。40歳代は乳腺密度が高い人が多いため2方向、50歳以上は1方向からの撮影としているところもあります。

医師の触診や自己チェックでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。優れた検査方法ですが、若くて乳腺が発達している場合、乳がんを判別しにくい場合があります。



超音波 (エコー) 検査とは

超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。医師の視触診や自己チェックでは発見できないしこりや、見つかったしこりが良性か悪性かといった診断に用いられています。また、乳腺密度の高い人や若い人の検診に有効かどうか、現在研究が進んでいます。

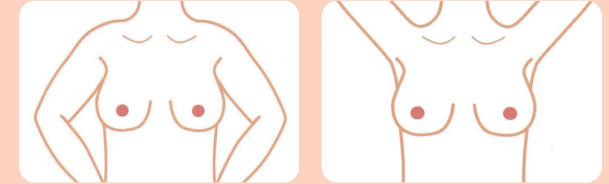


自己検診の方法

月経のある方は、月経終了後1週間以内が良いでしょう。

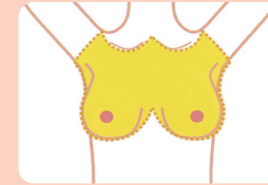
鏡の前でチェック 私の自己チェック日 日

手を腰に当てたり、両手を上げたりして左右の乳房を観察してみましょう。



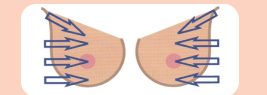
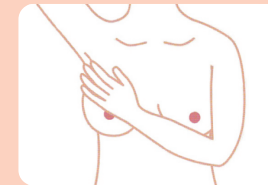
「はれ」「へこみ」「ひきつれ」「ただれ」はないですか?

指をそろえて、指の腹で触っていきましょう!

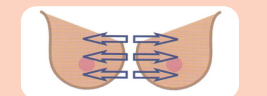
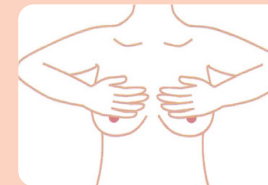


触る範囲は鎖骨の下から両脇、乳房の下まで、広い範囲を触りましょう。

分泌液は出ませんか? 乳首の根元や乳房をしばってみましょう。



触る胸と反対側の手で脇の方から内側に向かって片方ずつ。



乳房の内側は胸の真ん中から脇の方に向かって触っていきます。

しこりのような硬いところはありませんか? 肋骨の存在がわかるくらいの圧力で滑らすように触りましょう。

気になるときは受診を!!