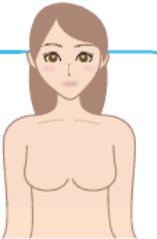


個別でも乳がん検診を受けられます

実施検診	乳がん
対象者	根室市に住所がある 40歳以上の女性 (前年度未受診の方)
検診日	お問合せ下さい
申込方法	予約制となっています 【申込先・問合せ先】 市立根室病院外来事務 (健診担当) TEL 24-3201 (内線 2156)
料 金	1,800円
	※ただし、次の方は無料で受診 できます。 ○根室市国民健康保険加入の方 ○70歳以上の方 ○生活保護世帯の方 ○市民税非課税世帯の方 ○ひとり親家庭等医療費受給者 証の交付を受けている方 ○根室市発行の無料クーポン券 を持参した方 ※上記検査以外で医師が必要と 認めた検査を実施した場合は 別途料金が発生し、自己負担 となります。

自己検診の方法

1



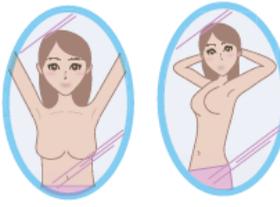
まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

2

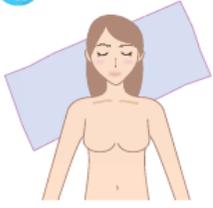
両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか

B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれがないか



3



あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

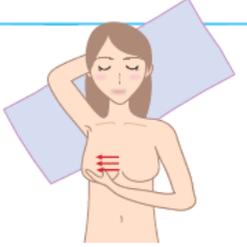
「自己検診は、月経終了後1週間くらいの間に、また閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう」

乳がんは、女性がかかる「がん」の中で最も多く、女性に急増していますが、早期に発見、治療すればほとんど治ります。

この早期発見をすすめるため、「がん検診推進事業」(無料クーポン券)も実施しています。(裏面)

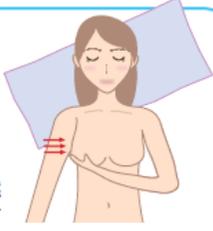
まだ受診されたことのない方は、是非この機会をご活用いただき、あなた自身のため、そしてご家族のために受診してください。

4



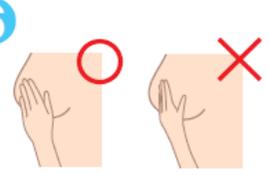
乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

5



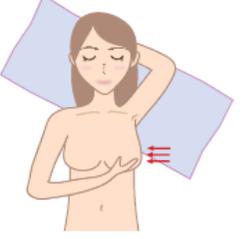
外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。

6



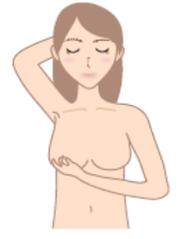
乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

7



右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。

8



左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

9



毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。