

がん検診を受診した人へ

日頃から行うことができる、乳がんの早期発見のための「ブレスト・アウェアネス」や、がん検診を受けた人に知っていただきたい今後の流れについてまとめました。

乳がんの早期発見のキーワード「ブレスト・アウェアネス」

入浴のタイミングなど、定期的に乳がんの自己チェックをする習慣をつけましょう

1 自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがまずブレスト・アウェアネスの第一歩です。入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、石鹸を付けて手で洗うのも良いでしょう。

2 乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気づくことができます。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。変化として注意するポイントは、

- 乳房のしこり
- 乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のびらん などです。

3 変化に気がついたらすぐ医師に相談する

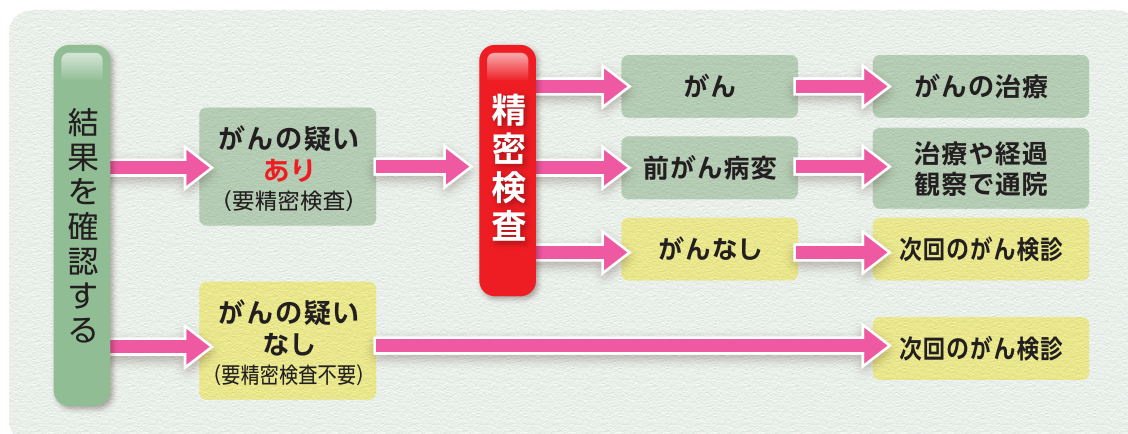
しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

4 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。現在、厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、「要精密検査」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。

がん検診の流れ

精密検査を受けてはじめて意味のある検診にすることができます。「要精密検査」と言われたら、まずはそのままにせず受診しましょう。



精密検査について



がん検診で精密検査が必要と判定されました。
精密検査は本当に必要ですか？

「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。検診で精密検査と判定されたら、それぞれの検診の種類に合わせた方法で精密検査を受けてください。



精密検査はどこで
受けることができますか？

三重県がん検診精密検査医療機関登録制度 検索

三重県
ホーム
ページ



三重県がん検診精密検査医療機関登録制度

三重県では、市町が実施しているがん検診(胃、肺、大腸、子宮、乳)について「がん検診精密検査医療機関登録制度」を設けています。これはがん検診を受診した結果、精密検査が必要と判定された方が医療機関を選択しやすいよう、一定の基準を満たす医療機関を登録するものです。医療機関からの申請に基づき、一定の基準を満たす医療機関を県が登録するものであり、掲載の医療機関のみが精密検査実施医療機関ではありません。

がんについての情報や相談窓口

がん情報サービス

国立がん研究センターがん対策情報センター

がんについて様々な**情報**を調べることができる**“がん情報の入り口”**です。

がん情報サービス 検索

参考・引用:国立がん研究センターがん情報サービス「知れば安心がん情報」

がん相談窓口

三重県がん相談支援センター

☎ 059-223-1616

午前9時~午後4時30分

開設日

月曜日~金曜日、第1日曜日(5月・1月は、第3日曜日)

※日曜相談翌日の月曜日・祝日・年末年始はお休み

参考・引用:三重県がん相談支援センター

三重県がん相談支援センターとは

三重県が、がん患者及びその家族のための相談支援を行うための機関として、平成20年1月に設置されました。

