

乳がん検診における視触診の廃止のお知らせ

厚生労働省からの提言「死亡率減少効果が十分でなく、精度管理の問題もあることから視触診は推奨しない」に基づき、当センターでは2020年度より、乳がん検診において、医師による*乳房視触診を実施しないことといたしました。

*企業や健康保険組合の補助制度を利用して人間ドック・健康診断を受診される場合、視触診の実施が必須となっている組合・団体もあります。その場合は、視触診は実施いたします。

乳がんの早期発見には、**自己触診が最も重要**です。

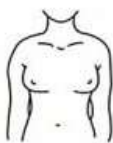
定期的（1～2ヶ月毎）に自己触診を行い、しこり・乳頭からの分泌物・皮膚のひきつれやくぼみ・乳輪のただれ・乳頭のへこみ等の自覚症状がある場合は、検診ではなく乳腺外来や専門クリニックを受診してください。



Q 自己検診（触診）はどのようにするの？

A 鏡に映してみよう

1. 全体を観察します



1. 両手を下げた姿勢

- 乳房、乳輪の形や大きさは同じ？
- 乳頭の向きや形、高さは同じ？
- 乳頭に湿疹、ただれは？

2. 主に乳頭より下の部分を観察します



2. 両手を上げた姿勢

- 肘を前後に動かして乳房にくぼみやでっぱり、ひきつれは？

3. 主に乳頭より上の部分を観察します



3. 両手を腰にあてた姿勢

- 肘を前後にゆっくり動かして乳房にくぼみやでっぱり、ひきつれは？

お風呂でさわってみましょう

指の腹を使い、石けんをつけてふれると乳腺をさらに感じるすることができます。わきの下から乳首まで調べます。乳房や乳首を絞るようにしたとき何かの液体が出ませんか？（授乳時以外）



腕を下げた姿勢



腕を上げた姿勢



脇の下



乳房や乳首を絞るようにする

横になってさわってみましょう

おやすみ前など、横になったときに検査側の肩の下にうすい枕か座布団などをいれて、さわってみましょう。上記3ポーズで上記と同様に行いましょう。