

子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ

医療機関で受ける「個別検診」は
12月末で終了します。早めに受診しましょう!

<子宮頸がん検診>

検診名	対象年齢	料金	指定医療機関	
子宮頸がん	20歳以上	無料	津山市	赤堀病院・石井医院・福田産婦人科・ 光井産婦人科・津山中央病院(婦人科)・ ESクリニック
			真庭市	落合病院

<乳がん検診>

検診名	対象年齢	料金	指定医療機関	
視触診+マンモグラフィ2方向	40~49歳	無料	津山市	赤堀病院・津山第一病院(外科)・ 津山中央病院(外科)・ESクリニック
視触診+マンモグラフィ1方向	50歳以上		真庭市	落合病院・金田病院・勝山病院・ 湯原温泉病院

*受診の際は、必ず事前に予約をしてください。その際、鏡野町の個別検診で受ける旨をお伝えください。
*問診票は医療機関にあります。健康保険証を忘れずにご持参ください。

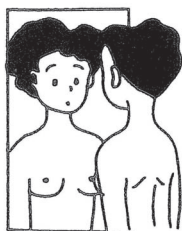
月に1度は自己検診を!!

視診 鏡の前でチェック

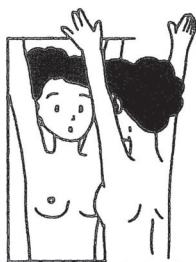
明るい部屋で、なるべく大きい鏡の前に立って行ってください。

●両腕を下げたままで胸をはり、次のことを観察します。

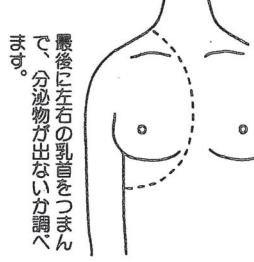
- ◇左右の乳房の形は同じか
- ◇左右の乳房の向きは同じか
- ◇乳房にくぼみやひきつれはないか
- ◇乳房の皮膚に湿疹やただれはないか



●左記と同じことを両腕を上げて行います。



●指でさわる範囲



乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の下のあたりまで、内側は胸骨の中央まで、外側はわきの下までまんべんなくさわります。

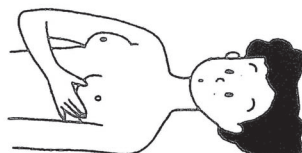
※月経が終わってから1週間以内、閉経後の方は一定の日を決めてチェックしましょう。

触診 横になってチェック

検査するほうの肩の下に折り畳んだタオルなどを入れ(乳房の小さい人は必要ありません)、乳房が胸の上で平たく広がるようにします。次の要領で左右の乳房にシコリがないか調べましょう。



●乳房の内側半分を調べる
腕を伸ばして頭の下に入れ、揃えた3本の指の腹で調べます。



●乳房の外側半分を調べる
頭の下を腕を自然な位置に下げ、内側を調べたときと同様に指の腹を使って調べます。

●わきの下を調べる



わきの下に3本指をさし入れて、指先を胸壁にそってゆっくりすべらせ、リンパ節が腫れていないか調べます。