平成27年1月29日
地域連携勉強会

自己検診について

松江赤十字病院
乳がん看護認定看護師
林　美幸

本日の内容

１．自己検診の必要性

２．自己検診の現状

３．自己検診の方法と指導のポイント

退院指導

１．補整下着の知識

月に2回補整下着の相談会の紹介

時期のよる下着の紹介

２．リンパ浮腫予防

セルフマッサージと生活の仕方

３．自己検診の方法

１．自己検診の必要性

乳癌発見の状況

発見状況	症例数	(%)
自己発見	26,888	55.7
検診(自覚症状あり)	2,861	5.9
検診(自覚症状なし)	13,697	28.4
その他	4,515	9.4
不明	301	0.6
合計	48,262	100

全国乳がん患者登録調査報告　2011年次症例

発見状況と腫瘍の大きさ

腫瘍の大きさ(cm)/発見状況	自己検診	検診(自覚症状あり)	検診(自覚症状なし)	その他	不明	合計
0～1.0	11.7	21.3	38.2	30.3	15.3	21.5
1.1～2.0	35.3	35.9	33.5	31.5	35.3	34.4
2.1～5.0	41.5	31.9	14.6	23.5	21.3	31.5
5.1～7.0	7.0	3.7	1.2	3.7	3.3	4.8
不明	4.6	7.1	12.6	11.1	24.7	7.7
合計	100	100	100	100	100	

啓発活動の取り組み

日本の女性の１４人に１人が乳がんに罹患

早期発見であれば９０％以上の人が治癒する

乳がんで亡くなる方が少なくなるように乳がんについて理解し、乳がん検診や自己検診が大切であることを知っていただくための啓発活動

毎年、10月にピンクリボン運動

・水燈路

・カラコロ祭り

ピボンちゃん

総論３：初期治療後のフォローアップ

定期検診
＋
マンモグラフィのみ

VS

定期検診
＋
マンモグラフィのみ
＋
血液検査・画像検査

問診・視触診

再発の15%が発見された
無症状の場合に有用
再発を来たす可能性の高い初期治療後
問診・視触診を行う事が勧められる

総論３：初期治療後のフォローアップ

再発兆候に関する患者教育・自己検診

乳がん初期治療後

治癒可能な局所再発、対側乳がん・・40%が自己検診により発見

1.乳房温存術後の乳房内再発率

全国平均　　3～7%

当院のデータ　　0.2%

2.対側乳癌　　乳がん患者の20%

重要

再発兆候に関する患者教育：有効性証明されていない

・自分の体に関心を持つ

・自分で見つける事が出来る

２．自己検診の現状

乳がん自己検診指導者養成講座受講者に行ったアンケート結果からみえてきたもの

松江赤十字病院　看護部[1)]、
島根県健康福祉部健康推進課[2)]、化学療法科[3)]、乳腺外科[4)]、

林　美幸[1)]、丹藤　昌治[2)]、曳野　肇[3)]、村田　陽子[4)]

乳がん自己検診指導者養成講座

県の事業：平成23年度・24年度・25年度開催

会場は松江と浜田

開催時間：3時間

内容　　：・島根県の検診の現状

・講演　(乳がんとは？自己検診とは？)

・演習

アンケート方法

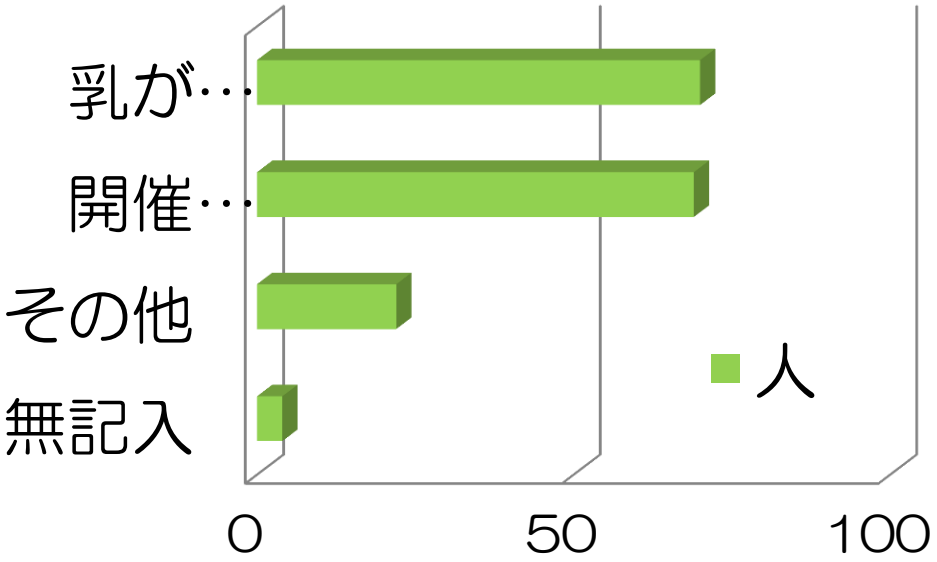
【対象】：平成24・25年度の受講者141名

【方法】講演の前、講座終了時の2回アンケート
を行ない当日回収した。

- 乳がんに対する意識
- 自己検診の方法の理解度

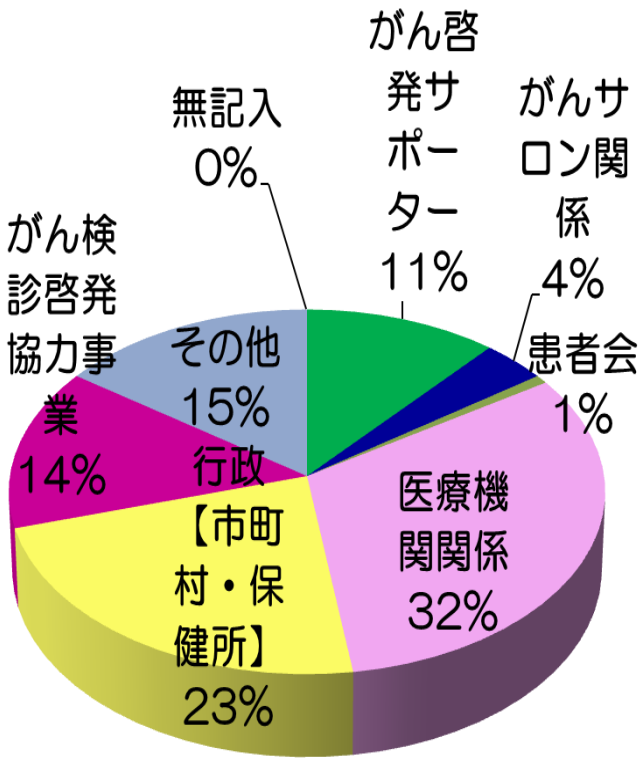
乳がんの知識の変化　　などを
比較検討した

受講の動機



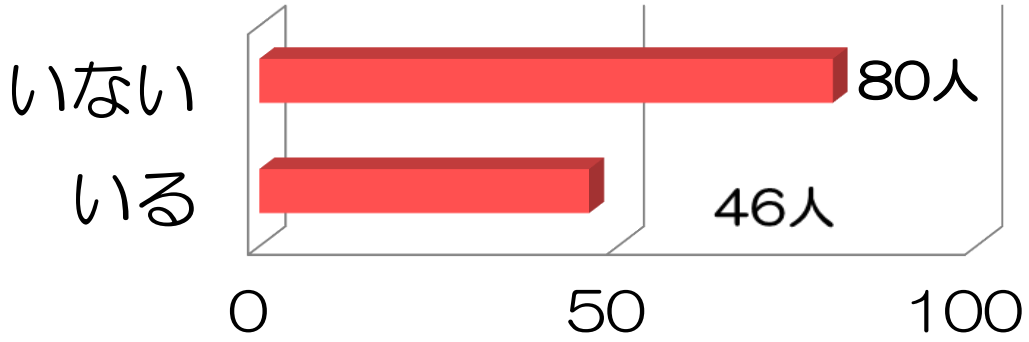
回答：126名
（回収率89.3%）

受講者の立場

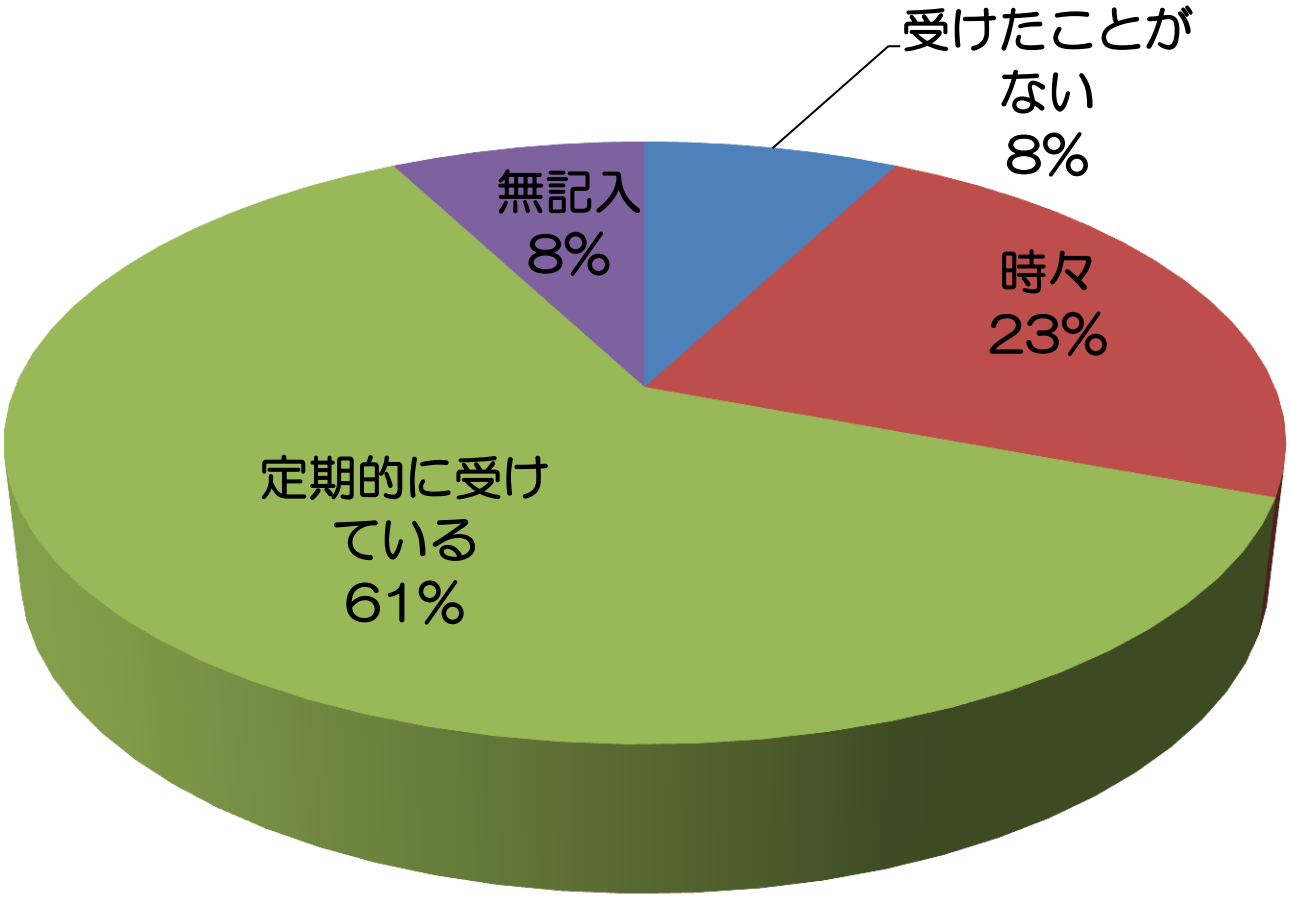


自分の業務上必要

身近に乳がん罹患者がいますか

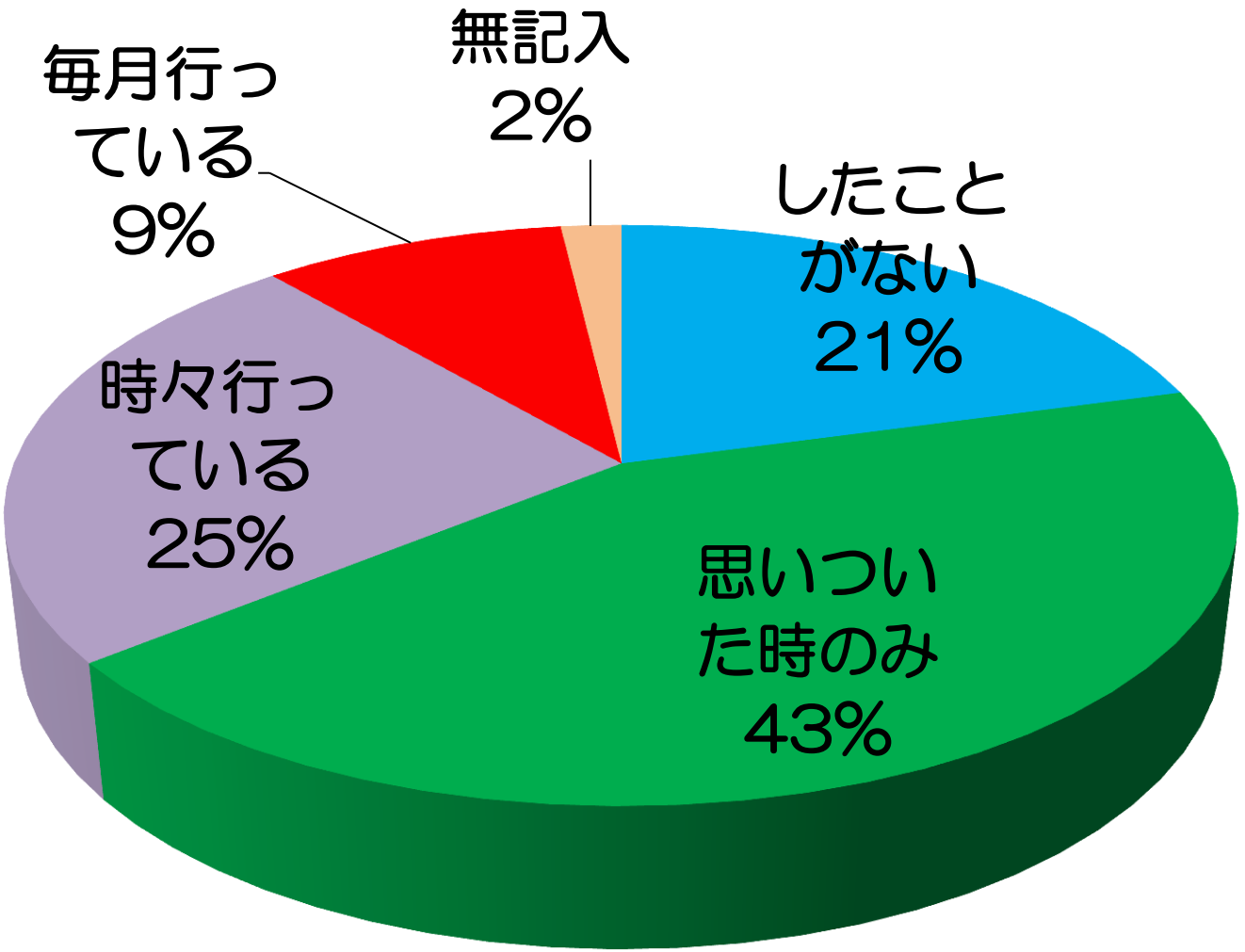


乳癌検診を受けたことがありますか

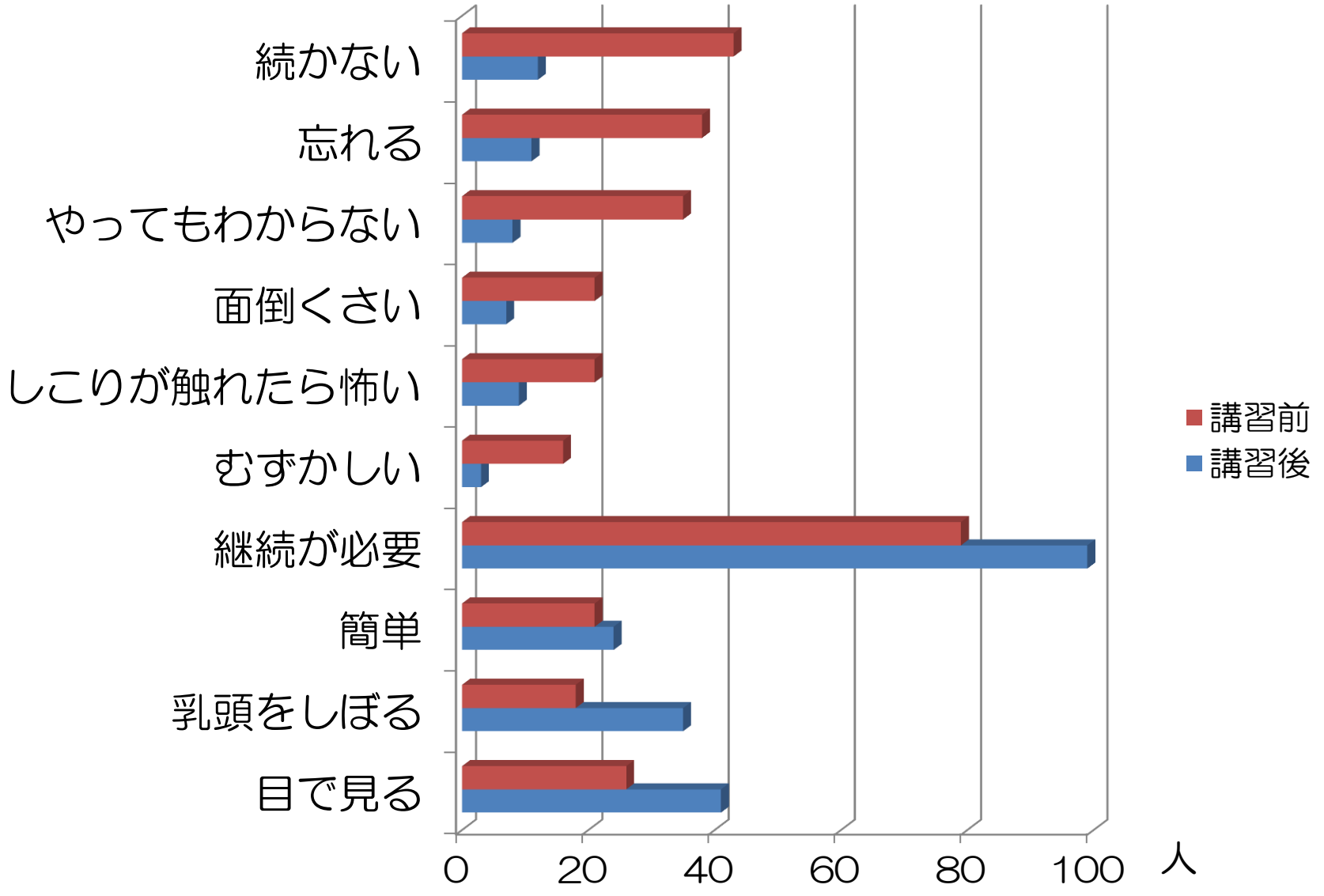


松江市の乳がん検診受診率は　18.8%

自己検診を行っていますか



自己検診に対するイメージ



３．自己検診の方法と
指導のポイント

乳房のセルフチェックは簡単です

毎月1回のセルフチェックを習慣にしましょう
触ってみないと分らないことが多いです！
まずは、
乳房に触ってみることからはじめてください。

方法は簡単！
入浴時に、素手で乳房を洗いましょう

毎月のセルフチェック
続けるためには、日にちを決めて行うとよいです。

閉経前の方：生理が終わって1週間目くらい
閉経後の方：覚えやすい日にちを決めましょう

指はよいセンサーです。
なれるといつもと違うところに気付きやすくなります！

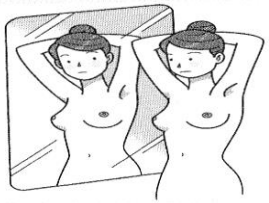
「いつもと違う所がある」と感じたら、 医療機関を受診しましょう。

乳房のセルフチェック

ポイントは3つ

①見て

発赤、変形、くぼみなど反対側と変わりはないですか？



②触って

親指以外の4本の指をそろえて、少し力を入れて指の腹を滑らすようにして乳房をまんべんなく触ってみましょう。
固いものや、いつもと違うところがありませんか？

手を挙げると乳房が
平らになりわかりやすい

乳房の大きな方は、寝て触ることで乳房の下側の様子がわかりやすいです。

③しぼって

乳頭を軽くしぼってみましょう。
血液、透明、白色な分泌物が出ませんか？

月に1回は、入浴時に、素手で乳房を洗いましょう

チェックポイントは・・・・

1．まわりと違った硬さの部分がないか？

2．反対側と違った硬さの部分がないか？

3．以前と違った感触の部分がないか？

4．乳頭から分泌物はないか？

毎月確認していたら、小さな異常に気付きやすくなる
変ったことがあったら受診する

術後の患者さんの自己検診

- 乳房全摘術後→皮膚転移の可能性

  優しく触るよう勧めてください

- 自己検診を習慣化する事が一番

  痛い時、見たくない時は、反対側だけでもいいので自己検診

  を勧めましょう

- 術後の胸を見る事が出来ない→ボディイメージが受容できない

  時間が経過しても受容できなければご相談ください

ご清聴ありがとうございました