

早期発見、がんのサイン

がんに影響するといわれているもの

がんをできやすくする

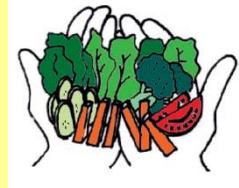


- ・アルコール・脂肪・塩分のとりすぎなど
- ・たばこ
- ・肥満・便秘
- ・ホルモンの分泌
- ・胃がんは、ピロリ菌の感染
- ・子宮頸がんは、HPV(ヒト・パピローマ・ウイルス)の感染
(複数、多数の人との性交が影響します)



がんの発生や成長を抑える

- ・緑黄色野菜・食物繊維をとる



1日に、
生野菜な
ら両手に
山盛り3杯
(1人分)

- ・適切な運動と休養

がんの症状

肺がん

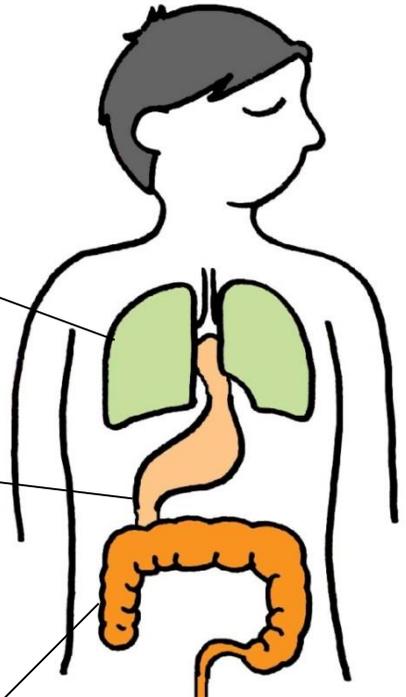
初期は無症状
進行してから、せき、たん、
血痰、呼吸困難など

胃がん

なんとなく胃が重い不快感、
食欲がない、食べ物の好み
が変わる、胃痛など

大腸がん

血便、下血、便秘と下痢を繰り返す、
残便感、便が細くなるなど



がんの症状

乳がん

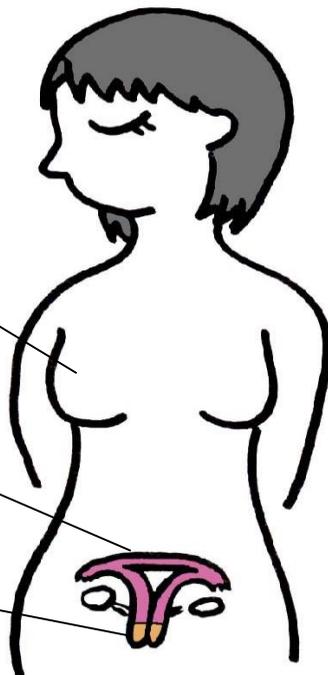
しこり、皮膚のひきつれ、
乳首からの異常分泌、
乳頭部の湿疹やただれ

子宮体がん

月経以外の出血

子宮頸がん

ほとんど無症状



乳がんは、自己検診で見つけることができるがんです。毎月自己検診をしましょう。

自己検診

毎月1日は、安堵町
マンマ検診の日！

* 次の要領で乳房にしこりがないか調べてみましょう。

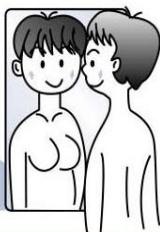
●大きな鏡の前で視診チェック●

- 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。

① 両腕を下げた状態

② 両腕を上げた状態

③ 左右の乳頭をつまんで、
分泌物がないか調べます。



●横になって触診チェック●

① 乳房の内側半分を調べる
仰向け状態で調べる側の腕を伸ばして頭の下に入れ、もう片方の手の指3～4本揃え、指の腹で調べます。



② 乳房の外側半分を調べる
調べる側の腕を自然な位置で下げ、内側を調べた時と同様に指の腹で調べます。



③ わきの下を調べる
わきの下に3～4本指を入れ、指先を胸壁に沿ってゆっくりとすべらせ、リンパ節がはれていないか調べます。

がんの症状には個人差があります。症状がなくても定期的に検診を受けましょう。自覚症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。