

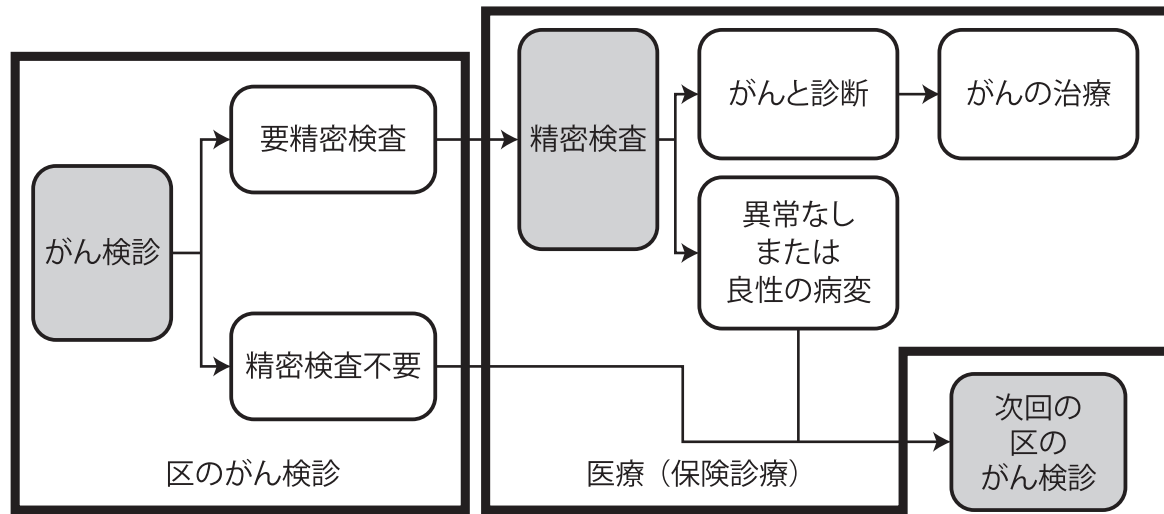
心配な症状があったら 医師の診察を受けましょう

がんを早期発見するために、もうひとつ忘れてはいけないことがあります。

明らかな症状がある場合は、がん検診ではなく医療機関で受診しましょう。もし、がんだった場合、次の検診の時期を待つことは発見を遅らせることになります。また、がん検診だけではがんの診断はできません。精密検査を受けてはじめてがんかどうかわかります。

症状のある人にとっては、がん検診は回り道になることもあるのです。

がん検診の流れ



乳がん自己チェック方法

歯磨きと同じ感覚で日々の生活の中に取り入れて

30歳を過ぎたら、毎月1回、日を決めて乳房の自己チェックをしましょう。生理の直前や生理中は乳腺が張って、しこりと間違えやすいので、生理が終わった2~3日後ぐらいにチェックするのが良いでしょう。閉経後の人は、毎月覚えやすい日を決めておきましょう。

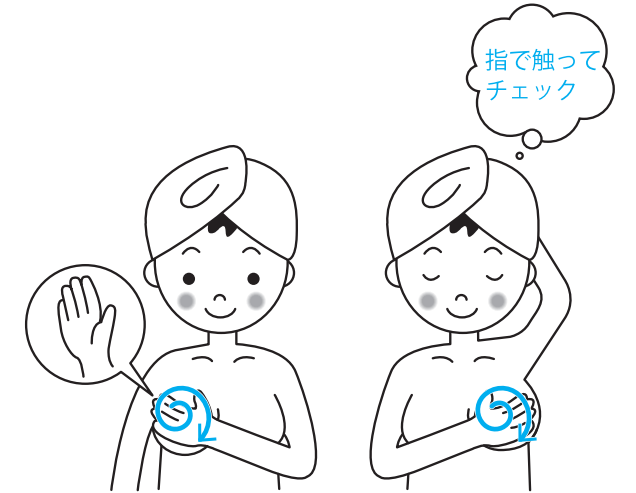
〈視診〉～目でチェック～

- ① 鏡に向かい、両腕を高く上げて・「ひきつれ・くぼみ・ふくらみ・乳首や乳輪の変化」はないかを確認します。
- ② 両腕をまっすぐ下ろした状態や腰にあてた状態で、①と同じように確認します。

※入浴時に手に石鹸をつけて行ったり、仰向けに寝た状態で、調べる側の乳房の下に枕などを当てて行くと、チェックしやすいでしょう。つまむようにすると、かえってわかりにくくなります。

〈触診〉～触ってチェック～

- ① 3~4本指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れます。「の」の字を書くように、しこりがないか乳房全体をチェックします。特に乳房の上部外側に注意しましょう。
- ② わきの下に手を入れてしこりがないかチェックします。
- ③ 乳房や乳首をしぼるようにして、分泌物が出ないかチェックします。



あなたの「こころの体温計」

こころの元気を計ってみませんか？

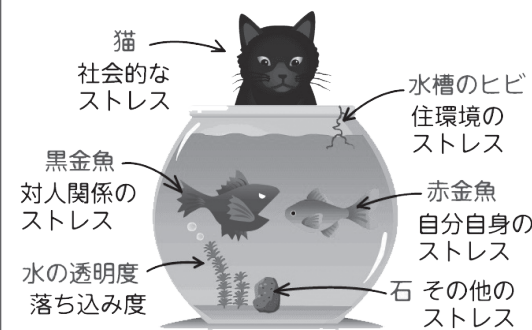
「こころの体温計」は、気軽にストレスや落ち込み度をチェックすることができるシステムです。心の疲れや不調を感じている方はもちろん、日ごろの心の状態を確認するためにもぜひご活用ください。

■ アクセスはこちらから ■



- 料金は無料です。ただし、通信料は自己負担になります。
- 個人情報は取得しません。
- このシステムは医学的診断をするものではなく、ストレスや心の状態に関心を持っていただくためのものです。結果に関わらず、心配なことが続く場合は、早めに専門家の相談や受診をお勧めします。

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます。



本人モード 結果画面 (例)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます