

放射線技術部便り

～ vol. 8 ～

白十字病院 放射線技術部 広報誌



金沢駅

『マンマチェック』ってなに??

～～マンマチェックとは～～

乳がんのセルフチェックのことです。「マンマ」はラテン語で、乳房 という意味です。自分でさわってわかるようになるしこりの大きさは2cm以上なのですが、このマンマチェックを習慣にしていると1cmの大きさにも気付けるようになります。定期的にチェックをしていくことで、少しの変化にも気づきやすくなり、乳がんの早期発見・早期治療にも繋げることが出来ます！

“月に一度、日にちを決めてやってみてください”

- ①いつもと違ってないか
- ②左右で違ってないか
- ③乳房の薄い部分に腫瘍がないか、変化を探して気になることがあれば病院を受診しましょう◎



月に一度、はじめてみましょう！マンマチェックの方法をご紹介します！

1：見る



まず鏡の前に立って、頭の後ろで手を組んで色や形を見てください。自分の乳房の形を覚え、前回と変化がないか確認しましょう！

「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか？

2：さわる



4本指で「の」の字を書くように、指をそろえてなでるように“しこり”があるかないかを確認してください。鎖骨の下から乳房の下、両わきのところまで広い範囲でさわりましょう！

*「J.POSH® 日本乳がんピンクリボン運動」のサイトより *

3：つまむ



親指と人差し指で乳頭の根元を軽くつまみ、異常な分泌物が出ないかを確認します。

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？

4：横になる



仰向けに寝て、“しこり”がないかの確認をします。背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れます。腕をあげて乳房の内側と外側を指の腹でさわります。わきの下もしっかりチェックしましょう！

乳がん検診について

40歳以上の方は、2年に1度
福岡市検診を受けることができます！

◎福岡市検診料金表◎

40～49歳：1500円

50～69歳：1200円

70歳以上：無料

40歳未満の方は福岡市検診の対象
とならず、費用自己負担となります

◎料金表（当院）◎

マンモグラフィ：8000円

エコー：4000円

マンモグラフィ+エコー：12000円

白十字病院でも乳がんの検診を行っております。気になることや
ご相談があればお気軽にスタッフにお声掛けください



TOPICS

学会発表

2019年9月に開催された「第35回日本診療放射線技師学術大会（埼玉県開催）」にて当院の熊谷技師が「負荷心筋SPECTの読影力向上の取り組み」の発表を行いました。



2019年11月に開催された「第29回日本乳癌検診学会学術総会（福井県開催）」にて当院の佐藤技師が「当院のマンモグラフィにおけるカテゴリ-3の構築の乱れを疑う症例についての検討」の発表を行いました。