

乳がん 高度検診・治療センター NEW-す NO.75

2020.8

乳がんの早期発見を目指した出前講座 キャラバン隊をご存知ですか？

乳がん高度検診・治療センターでは、2007年から乳がんの早期発見を目指して、看護師が中心となり乳がん検診や乳房の自己検診を普及する出前講座「キャラバン隊」を行っています。

🚫 月一回の自己検診を習慣に

乳がんは現在日本人女性の10人に1人がかかると言われていますが、早期発見できれば必ずしも怖いがんではありません。乳がん検診を定期的に受けるだけでなく、月に1回の自己検診を習慣にすることで早期発見に繋がる可能性があります。

自己検診のタイミングは、生理の1週間程度後か、閉経後の方はお誕生日の日など決めてみてください。方法は、まず鏡で乳房の皮膚や乳頭のへこみや発赤の有無などを観察し、入浴時体を洗う際に石鹸を付けて、指の腹で乳房と腋窩を広い範囲でしこりがないか触ってみてください。定期的に触ることによって、普段と違う乳房の変化に気付くことが出来ます。

🚫 医療スタッフが出向きます

このように、乳房の自己検診方法について乳房モデルを用いて具体的にお話しし、乳がんと乳がん検診についてもスライドでわかりやすくお話するのが「キャラバン隊」です。約1時間程度のメニューで、会社のお昼休みや地域の集まりに伺います。費用は無料です(高速道路や駐車場料金など実費が必要な場合もあります)。

昨年(2019年)は、小学校PTA・保育園スタッフ・社会福祉施設スタッフ・サークル・喫茶店から依頼を頂き、「わかりやすかった」「今日からやってみようと思った」などの感想を頂きました。

さらに今年度(2020年)は、看護師だけではなくマンモグラフィ検診やエコー検診について技師からもより詳しくお伝えできるようなオプションも企画しています。

キャラバン隊は普段病院に行かないと聞けない話を医療スタッフが出向いて行う活動です。この活動により、一人でも多くの方が大切な家族のためにも乳がん検診を受けてもらえることを期待しています。



お問い合わせは
地域医療連携室まで
ご連絡下さい。

※訪問の際は感染対策を行い
実践させていただきます。

乳がん看護認定看護師
梅本 郁奈子

市立貝塚病院
TEL : 072-422-5865

