

乳がんは自分で発見できるがん。 自己検診を習慣づけましょう。

乳がんは自分で発見することが出来る数少ないがんです。

はじめはなかなか要領がつかみにくいかもしれませんが、くり返していくうちに自分の乳房の形や硬さがよくわかってきます。

定期的に自己検診をすることで、1円玉(約2cm)以下のしこりも見つけることが出来ます。

生理が始まって一週間後位に行います。この時期は女性ホルモンによる乳房の張りが治まり、乳房が柔らかく安定しています。

閉経した方は月に1度、日を決めて行いましょう。

入浴時を利用して触診します

CHECK POINT

石鹸などを付けて親指を除く4本の指を揃え指先の腹側のみで軽く圧迫しながら「の」の字を書くようにくるくる指を動かしながら、らせんを描くように触ります。

- 前に触った時と何か違うところはないですか？
- しこりや部分的に硬いところはないですか？



あおむけに寝て触診します

CHECK POINT

調べる側の乳房の下に枕などを当て、腕を上げ乳房の内側、外側、脇の下まで柔らかくしっかりと指をすべらせて調べます。

- 前に触った時と何か違うところはないですか？
- しこりや部分的に硬いところはないですか？



自己検診方法

鏡に向かって乳房を観察します

CHECK POINT

腕を高く上げたり腰に手を当てたりしてよく観察します。

- 左右で違うところはないですか？
- 皮膚に「ひきつれ」「くぼみ」「ふくらみ」はないですか？
- 乳首がへこんだり、ただれたりしていませんか？
- 乳首をつまんだとき分泌物はないですか？



「何か違う」「しこりに触れた」など少しでも気になることがあったら、すぐに乳腺外科などで診察を受けてください。