

毎月1回
自分で
できる

乳がんの自己検診法

乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため
自分で見つけることのできる数少ないがんのひとつです。

毎月一回、日にちを決めて行いましょう！

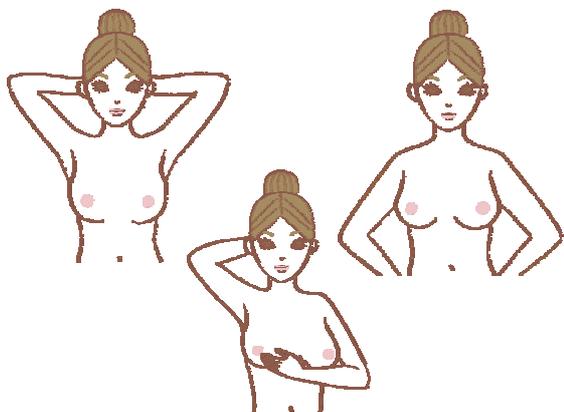
自己検診のタイミング

生理が始まって1週間後、乳房の張りや痛みがなくなり柔らかい状態の時に
自分でさわってチェックしてみましょう。

閉経した方は毎月1回検診日を決めて行います。

乳房の日頃の状態を書き留めておくと、変化を知ることが出来ます。

1. 鏡の前でチェック



鏡の前でよく見る

腕を高く上げて、確認しましょう。

- ・ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化はないですか？
- ・乳頭のへこみ、湿疹はないですか？

両腕を腰に当てて確認しましょう。

- ・しこり、くぼみはないですか？

2. 浴室でチェック

指でふれる



風呂のシャワーの時石鹸がついた手でふれると乳房の凹凸が良くわかります。
左乳房をふれる時は右手で、右乳房は左手でさわって見ましょう。

4本の指をそろえて、指の腹とろっ骨で乳房をはさむようにふれます。

「の」の字を書くように指を動かします。

- ・乳房の一部に、しこりや硬いこぶはありますか？

乳房や乳首をしぼるようにしてみましょう。

- ・乳首からの分泌物は出ていませんか？

3. あおむけに寝てチェック



調べる側の乳房の下に枕などを当て、
浴室でのチェックと同じようにふれてみましょう。