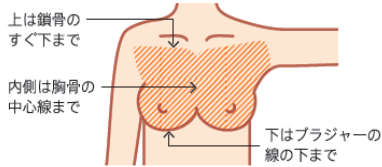


自分で

見て・触って乳がんセルフチェック法

乳がんは、早期の場合、痛みなどの初期症状がほとんどありません。早期発見のためには、がん検診が有効なのですが、自分で定期的に乳房のセルフチェック（自己触診）をすることで、小さな変化や異常に気づきやすくなり、がんを早期発見できる可能性が高まります。日頃から乳房に変化がないか、定期的にセルフチェックを心がけましょう。

チェックを行う範囲



方法

見てチェック 鏡に上半身を写して調べます。

触ってチェック 皮膚の上から乳房全体を軽く圧迫するように触り、調べます。

※乳首を観察するとき以外はつままない！

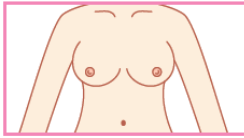
セルフチェック日

毎月1回、月経終了の1週間以内に（閉経した人は、毎月、日を決めて）調べましょう。

チェックすべき症状

乳房のしこり、えくぼやただれなど皮膚の変化、脇の下のリンパ節のはれ、乳頭からの分泌、左右差があるかどうか

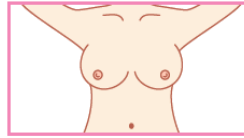
見てチェック 鏡の前で



①手を下げてリラックスして見る。



②両手を腰に当てて見る。胸の筋肉が緊張して変化が強く出る場合もある。



③頭の後ろで手を組み、胸の筋肉を緊張させて見る。



④側面、斜めからも見る。

触ってチェック お風呂で



①手を下げたまま、4本の指の腹で、「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように調べる。（左乳房は右手、右乳房は左手）



②腕を上げた状態で①と同様に調べる。



③乳首をつまんで分泌物が出ないかを調べる。

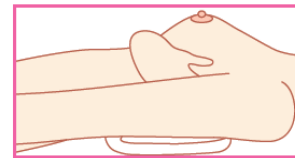
触ってチェック ベッドや布団の上で



①調べる側の乳房の下に枕などを当て、乳房が平均に広がるようにする。調べる側の腕を頭の後方に上げ調べる。



②腕を下げた状態でも同様に調べる。



③最後にわきの下にしこりがないか調べる。（座った体勢でも調べる）

気になることがあったら、かかりつけ医等に相談し、必要に応じて乳腺を専門とする医師を紹介してもらいましょう。