

月に1回の自己チェック

乳がんの自己検診法

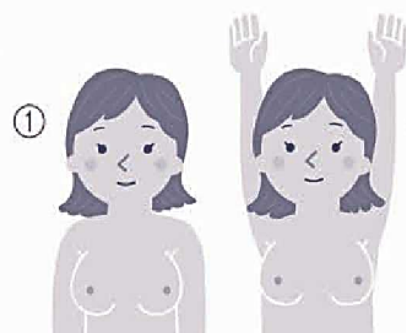
自己検診を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。
月に1回、自己チェックを行う習慣を身に付けてください。

鏡の前で乳房の形をチェック

鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて自然に下げたまま次のことを調べます。

- a. 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
- b. 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
- c. 乳頭がへこんだり、ただれができていないか。

両腕を上げた状態で、a.b.c.と同じことを調べます。
(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。)



あおむけになってしこりをチェック

あおむけに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上になげ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。

右手を左乳房の内側(乳頭よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。

同じ姿勢のまま、左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。

右乳房も同様の方法で調べます。

注意：乳がんの自己検診を行う時は、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。



わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左ワキの下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。
右のワキの下についても同様の方法で調べます。

左右の乳頭を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確認します。

