

乳がん自己検診法

毎月、1 回行いましょう！

時期は、乳腺の腫れがとれる生理が終わった後 1 週間以内が適当です

見て

- *左右の乳房に差がないか
- *乳頭の形に異常はないか
- *乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- *乳頭から異常な分泌物はないか

触って

- *しこりがないか
- *わきの下にぐりぐりしたものはないか

浴室でチェック

- 1.石鹸で滑りをよくした状態で反対の手で左右の乳房を触ってみましょう。4本の指をそろえて、指の腹ですくい上げるようによく触ります。乳頭を中心に円を描くようにしてもよいし、肋骨に沿って横に指をずらしながら触れていってもよいでしょう。わきの下から乳首までチェックします。
- 2.乳房や乳首をしぼるようにして乳首から異常な分泌物がでないか調べます。



鏡の前でチェック

鏡の前に立ち、腕を下ろして、次に両手を腰に当て、次いで上にあげ、乳房のゆがみや皮膚のへこみ等がないかよく見ます。



あおむけに寝てチェック

調べる側の背中の下に枕などを当て、最初は腕を体につけて行い、次は腕をあげて触ります。触り方は浴室と同じです。すべての範囲をまんべんなく触って調べますが、特に乳房の上半分やわきの下の方向の部分に乳がんが発生しやすいので注意します。

