

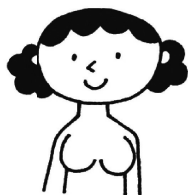
乳がんセルフチェック

乳がん検診とあわせて「セルフチェック」を習慣にして乳房の変化に注意しましょう。

乳がんは乳房の中に硬くて痛みのない小さなしこりができることが多く、これに気づくことが早期発見につながります。排卵期・生理期間は乳房に痛みや張りがあるため、セルフチェックは生理が終わって一週間くらいが実施の目安です。閉経後の方は毎月、日にちを決めて定期的に行ってください。

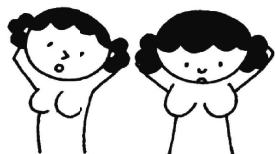
①鏡の前に立ちます。

両手を下げて乳房、乳首の形を覚えます。



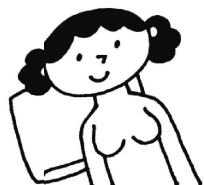
②両手を上げて

正面、側面、斜めに映します。
乳房のくぼみ、ひきつれや
乳首のへこみ、湿疹のようなただれは、ないですか。



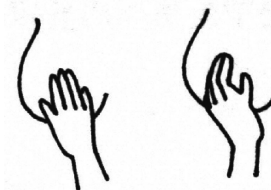
③仰向けに寝ます。

クッションを調べる側の下にあて、乳房が胸に平均的に広がるようにします。



④指の腹で調べます。

指先でつまむとしこりのように感じてしまいますので、必ず指の腹で軽く押すように触れます。
左右を同じ要領で調べます。



⑤乳房の内側を調べます。

右の乳房を調べるときは、右腕を頭の後ろにおき、左手で全体的に触れます。右の乳房のチェックが終わったら、左の乳房を同じ要領でチェックします。



⑥乳房の外側を調べます。

右の乳房を調べるときは右腕を下げ、左手で全体的に触れます。右の乳房のチェックが終わったら、左の乳房を同じ要領でチェックします。



⑦乳首を調べます。

指の腹で乳首を軽くつまみます。
乳をしぼるようにして、血液のような異常な液が出ないか調べます。



少しでも異常を感じたら、ただちに医療機関（乳腺外科）を受診しましょう。