



乳がん自己検診法

～月に1回、自己検診を実行しましょう～

乳がんは乳房の中に、固くて痛みのない小さなシコリができます。このシコリがあるかどうか、自分で調べるのが「自己検診法」です。毎月、月経終了の1週間後ぐらいに、また、閉経した人は毎月、日を決めて調べましょう。

1 まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



2 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
- B. 乳首がへこんだり、歪曲のようなただれができていないか。



3 あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右腕の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



4 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



5 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。



6 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



7 右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。



8 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。



9 毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。



財団法人 滋賀県健康づくり財団

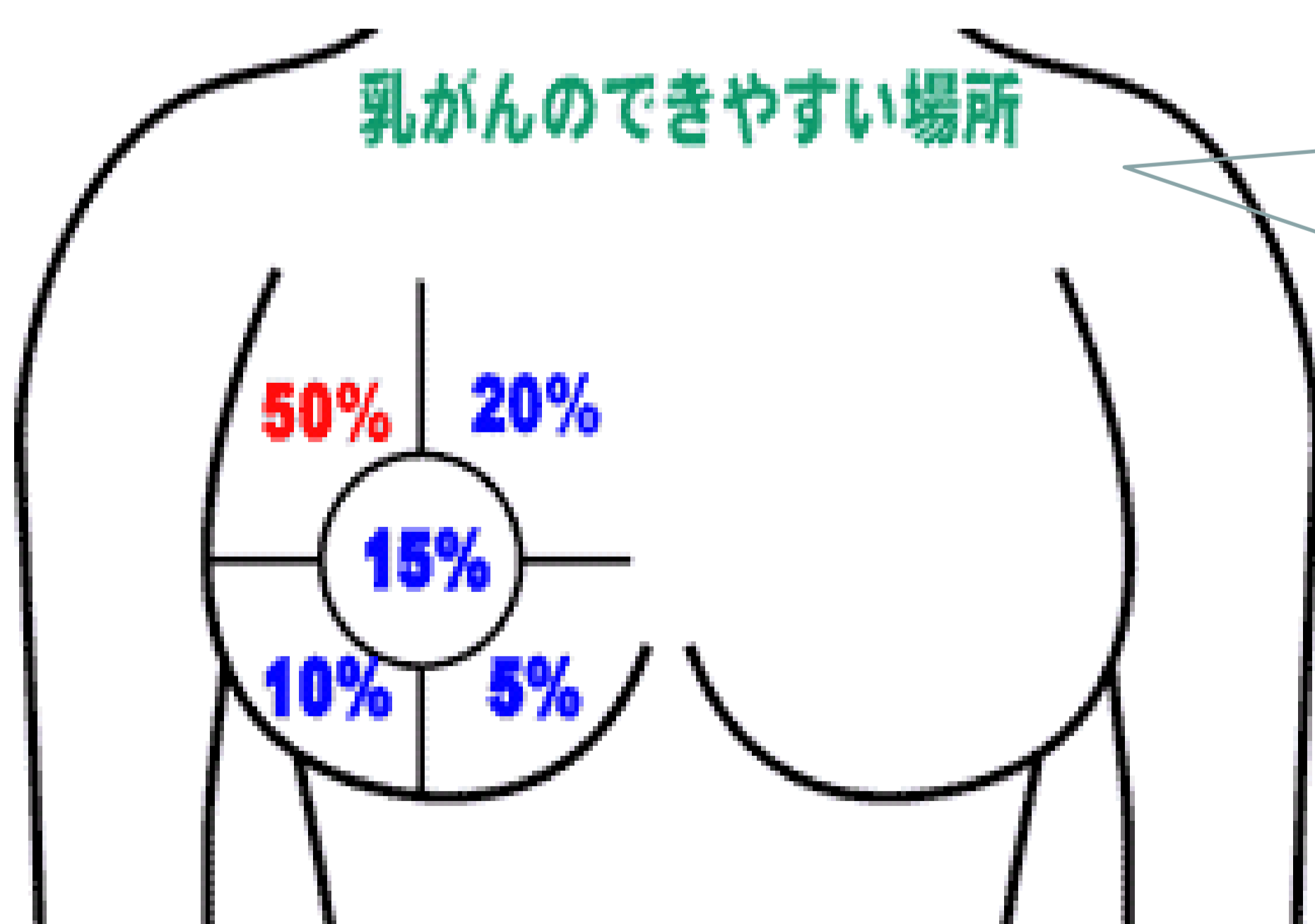
〒520-0801 大津市におの浜四丁目4番5号
☎ 077(525)2733(代表) FAX 077(521)0471
URL <http://www.kenkou-shiga.or.jp/>
E-mail info@kenkou-shiga.or.jp

編集:2009年7月(刷)日本対がん協会

乳がんの発生は、20歳過ぎから認められ30歳代ではさらに増え、40歳後半から50歳代前半にピークを迎えます。

乳がんは自分で調べることのできるがんでもあり、早期で見つければほとんどが助かります。検診の受診と合わせて、自分自身を守るためにもすすんで自己検診を行いましょ。

★乳がんのできやすいところ★



乳房の外側がいちばん多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。



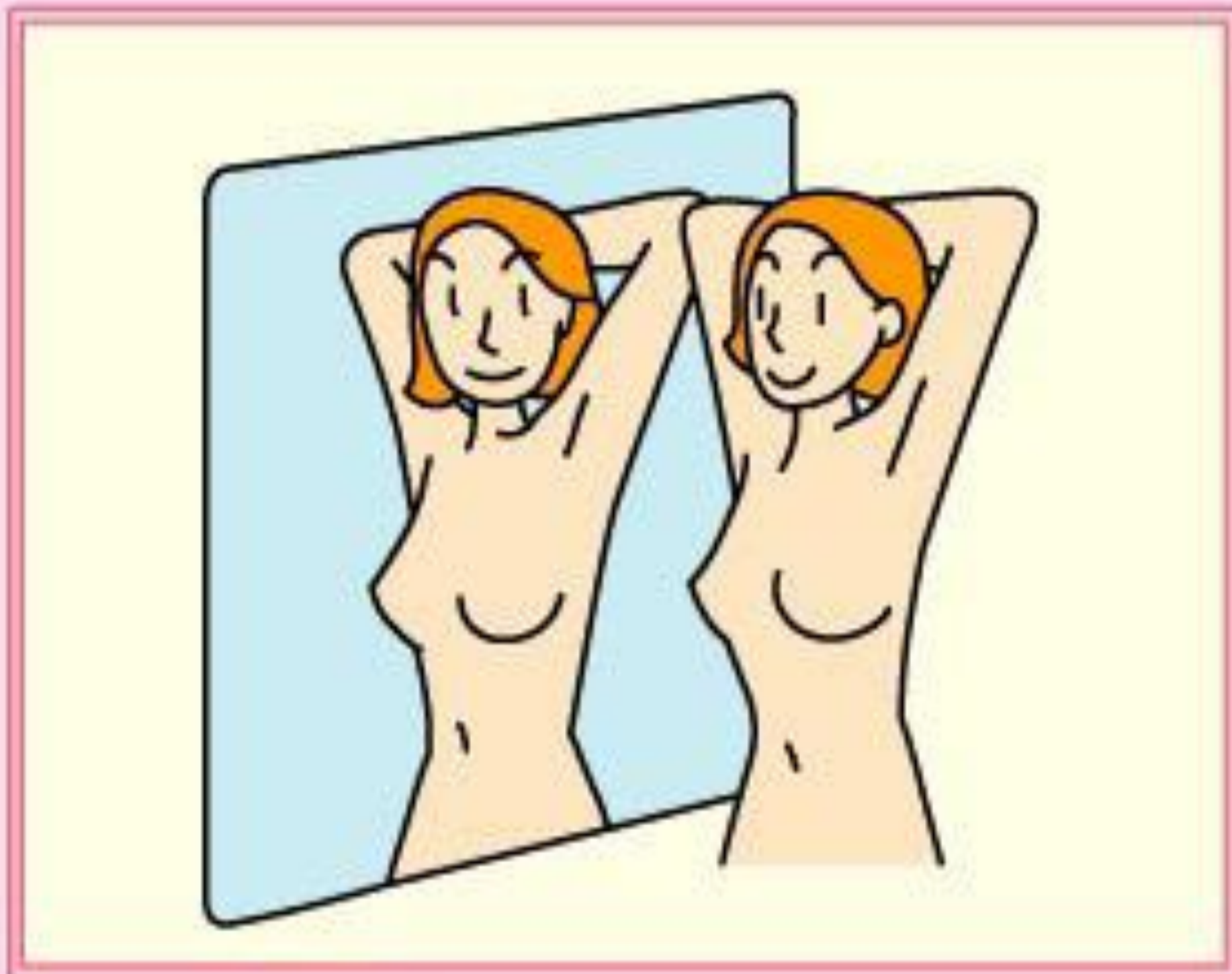
乳がん自己検診法

～月に1回、自己検診を実行しましょう～

④ 早期発見のために

4-1 毎月1回の自己検診の方法とポイント 4-1-1 自己検診のポイント

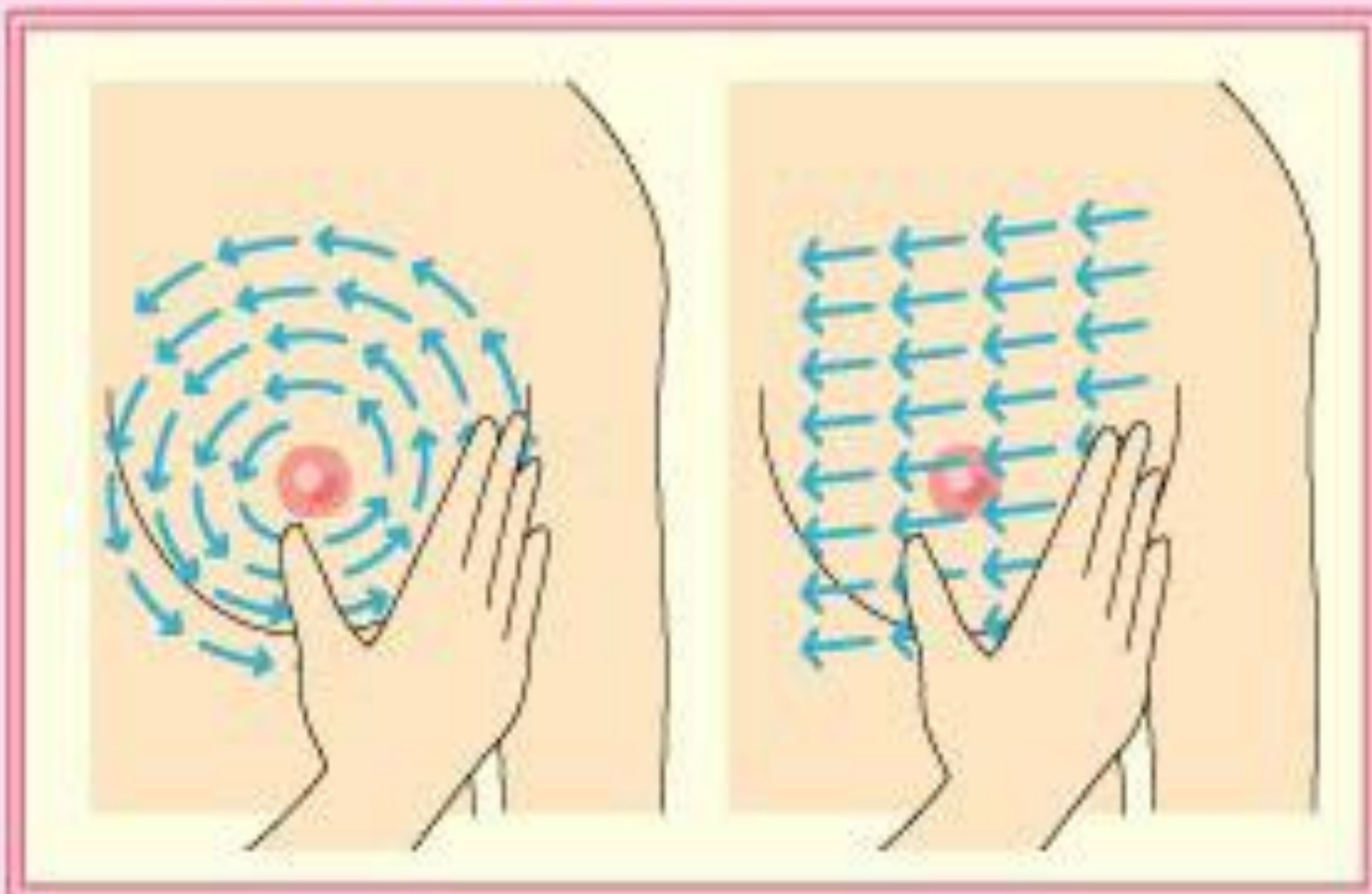
●入浴時や着がえのときに、鏡の前で腕の上げ下げなどのポーズをしながら目で確認します(視診)。



●おやすみ前に、あお向けの姿勢で乳房やわきの下のリンパ節をさわります(触診)。



●指の腹を使って乳房全体をくまなく触れてみましょう。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てもよいでしょう。



●指でつまむのではなく、ていねいにおさえるようにして行ってください。

●自己検診を続け乳房の正常時の状態を知ることによって、小さな異常やしこりに気づくようになります。

●自己検診の時期

- ・閉経前:月経が始まって1週間くらいが適しています。
- ・閉経後:毎月1回一定の時期に行ってください。

★乳がんのできやすいところ★



乳房の外側がいちばん多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。