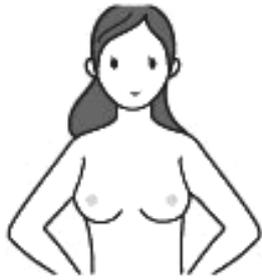


乳がんは自己触診で発見することができるんです！

セルフチェックをおこなひましょう

乳房の異変に気づくためには、日頃から状態を把握しておくことが大切です。月に1回、自分で乳房を見たり、触ったりして、異常がないかをチェックしましょう。もし、しこりに触れるなど、異常を発見したら、すみやかに医療機関で受診することが大切です。(月経が終わってから1週間ぐらいが、乳腺が安定しているため、自己触診に適しています。閉経後は覚えやすい日に決めましょう。)

まずは目でチェック！



①両手を下ろした楽な姿勢で鏡の前に立ち、乳房の形、大きさ、皮膚のでっぱりやくぼみ、乳輪・乳頭の形に変化がないかをチェック。
②両手を腰で強く押さえて、①と同様にチェック。



③両手を頭の後ろで合わせて①と同様にチェック

※鏡にうつす角度を変えてみると効果的です。



しっかり触ってチェック！



★指で触る範囲
乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨(さこつ)、下はろっ骨の弓側のところまで、内側は胸骨の中央、外側は脇の下まで触れるようにしましょう。

浴室で、石けんがついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。



【浴室でチェック！】

①3~4本の指をそろえ、指の腹で注意深く触れます。「の」の字を書くように指を動かしながら、しこりや硬いこぶがないか、脇の下から乳首までチェックします。
②乳首をつまみ、出血や異常な分泌が出ないか調べます。

【あおむけに寝てチェック！】

①調べる乳房の下に、枕やタオルなどをあてて、浴室でのチェックと同様に触れてみます。

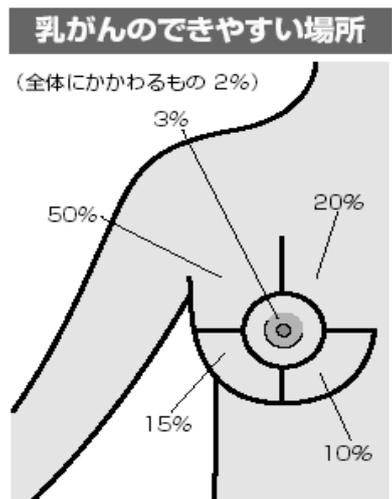
乳がんQ&A

Q 「しこり」って、どんなものかわかりません・・・。

A たんねんに触ってみると、他の部分とは違う硬いものを感じることができます。
普段から自己触診を行っていると、しこりに触れたとき、いつもと違うと判断しやすくなりますので、月に1度は自己触診を行うようにしましょう。
おかしいと感じたら、自己判断せずに、乳房疾患の専門医療機関により診断を受けて下さい。



胸のしこり＝乳がんではありません。乳腺症や乳腺線維腺腫などのように、乳がん以外にもしこりができる良性の疾患があります。胸にしこりができてもあわてずに、医療機関で診断を受けましょう。



乳がんの約半数が、乳房の上部から脇の下にかけて発生しています。

※乳がんの初期には、体調不良などの自覚症状はほとんどありません。気になるしこりや症状があったら、早めに医療機関で受診しましょう。また、自己触診等のセルフチェックで異変を見つけられるといっても、早期のがんはさわるだけではわかりません。早期発見のためにセルフチェックや定期的ながん検診を！