



毎月のチェックで安心!

乳がんのセルフチェック

毎月、生理が終わって4~5日後くらいに、また閉経後は日を決めて行ってください。定期的にセルフチェック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。

次のような症状を見つけたら、定期検診を待たずに専門医の診察を受けましょう。

乳房のしこり、乳房のくぼみ、乳頭からの血のような分泌液、乳房の皮膚の赤い腫れ、わきの下のリンパ節の腫れ、腕のむくみ・しびれ。



乳がんのできやすいところ

乳房の外側上方が一番多く、次いで内側上方、外側下方、内側下方、乳首付近の順になっています。

出典:東北大学病院データ(2011-2014年)

8つのステップを毎月実行しましょう。

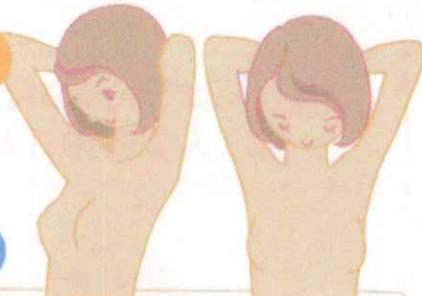
1



見て
チェック

まず両脇を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

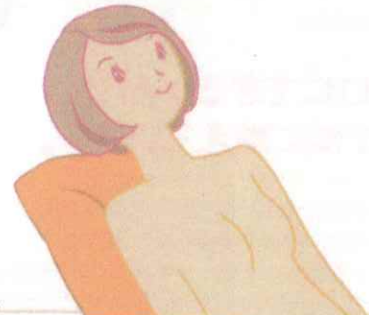
2



見て
チェック

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所はないか。
B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。

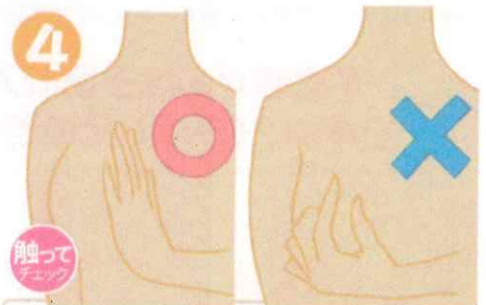
3



触って
チェック

あおむけに寝て、右乳房を調べるときは右肩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



触って
チェック

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

5



触って
チェック

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。

6



触って
チェック

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。

7



触って
チェック

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。

8



触って
チェック

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でないかを調べます。