

乳がん自己検診

Breast Cancer Awareness

★自己検診を行う時期について

生理のある方→生理後1週間以内

(乳房の張りや痛みがないため、しこり等を見つけやすい時期)

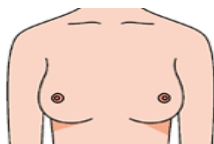
閉経した方 →毎月一定の日を決めて行う

(例えば、毎月1日に行うなど)

★自己検診を行う手順について

[1] 鏡の前で乳房や乳頭をチェックします

- ① 鏡の前に自然な状態で立ち、両腕を下げた状態で乳房をチェックします。

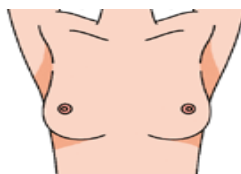


チェックポイント

- ☐ 左右の乳房の大きさ、形に変化はありませんか？
- ☐ 左右の乳首の向きは同じですか？
- ☐ 皮膚のくぼみ、ひきつれ、ふくらみはありませんか？
- ☐ 乳首・乳房に湿疹やただれはありませんか？

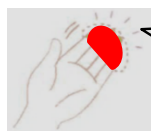
- ② 両腕をしっかり上げて、①と同じようにチェックします。

左右のわきの下に、深く反対側の手の4本指を入れ、リンパ節が腫れていないのかもチェックします。



チェックポイント

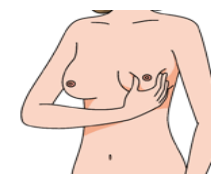
- ☐ 乳房のしこり
- ☐ わきの下のしこり



四本の指をそろえ、
乳房全体・わきの下
を確認する

[2] 乳頭の分泌物の有無をチェックします

乳首を軽くつまんで、血性の分泌物がないか調べ、乳頭にびらん様の湿疹がないかにも注意します。



チェックポイント

- ☐ 乳首からの分泌物はありませんか？

[3] あおむけの姿勢でしこりの有無をチェックします

あお向けに寝たのち、薄い枕かバスタオル等を折って右肩の下に置き、右腕を頭の後ろに回します。左手を右の乳房の上に置いて、乳房全体を動かします。左手の指の腹で乳頭を中心に円を描くように動かします。右腕をもとにもどし、左側も同じように調べます。

チェックポイントに該当する項目、
その他気になる症状がある場合は、
専門の医療機関への相談をおすすめいたします



【月に1回程度の自己検診法でチェックしましょう】

自己検診は、いつもと違う状態やしこりに気づくことができます。
そのためには、普段から自分の乳房を見て、
触って、普段の状態を知っておくことが大切です！

