

乳がんセルフチェック方法

生理が始まって1週間後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態のときに、触れたり観察して、変化がないかチェックしてみましょう。

(毎月1回自己検診日を決めて行うとよいでしょう。)

1



〈視診〉～見る～

1. まず両腕を下げたまま上半身を鏡に映して、左右の乳房の外見(乳房・乳頭の形など)をよく観察します。又、このときの状態を覚えておきましょう。

2



2. 両手を上げて、胸の正面・側面・斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- ・乳房に左右差はないですか？
- ・乳房の表面に、くぼみやえくぼのような引きつれはないですか？
- ・乳頭が左右どちらかにひっぱられていませんか？
- ・乳頭にくぼみやただれはありませんか？

3

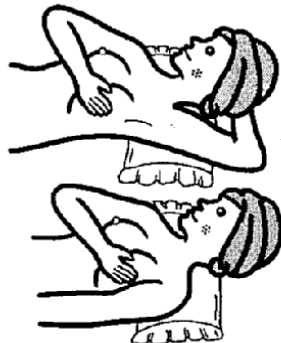


〈触診〉～触る～

入浴時、指や乳房に石鹸をつけて行うとやりやすいです。また、左乳房は右手で、右乳房は左手で触ります。

3. 胸を上げた状態で、3本の指をそろえ指先の腹側で、指先を少しずつずらしながら乳房全体をくまなく触ります。次に腕を下ろして、わきの下にグリグリするものがないか調べます。

4



4. あおむけに寝て乳房を平らにした状態で3を行い、もう一度よく触りましょう。

ポイント

検査する側の乳房の肩の下に枕や折ったタオルを入れると、乳房が平均的に広がり、触りやすくなります。

5



～しぼる～

5. 親指と人差し指で優しく乳頭を挟み、乳輪部を押しながら指に力を入れ、乳頭から分泌物がないか調べます。

ポイント

血液が混じったり、うすい色がついているような分泌物はありませんか？

“あれっ”と思ったらすぐ専門医(外科外来等)へ