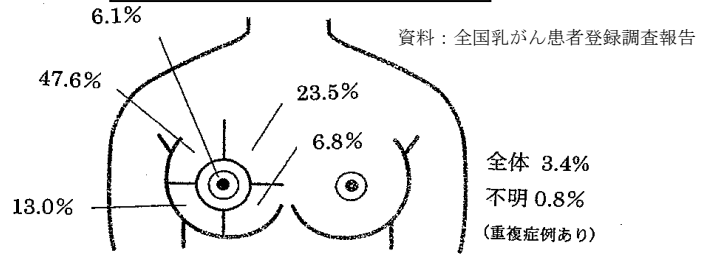


積極的な自己検査のすすめ

乳がんは、体の表面近くにいるがんなので、自分自身で早い時期に発見できる『唯一のがん』です。月1回の自己検査を行うことが、乳がんの早期発見でもっとも効果のある手段です！

乳がんが発生しやすい部位



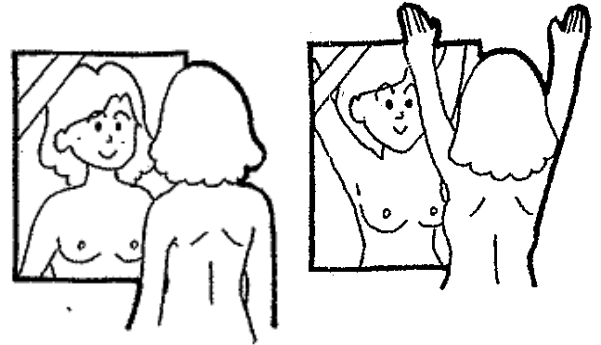
自己検査のポイント

1. 毎月、日を決めて定期的に
(生理開始後1週間は、乳房に張りや痛みが少なく最適です。)
2. 視診は明るい部屋で
3. 触診は指の腹で軽く抑えるように
4. 発生率の高い部位は入念に

STEP 1 立って、見る (視診)

鏡にうつし、目で乳房の変化を調べます。ひきつれ、くぼみ、ただれ、へこみ等がないか調べます。

- ①両腕を下げたまま、乳房の形・乳頭の形など外見をよく観察し、状態を覚えておきます。
- ②両腕を上げて、胸の正面・側面・斜めから乳房を観察します。



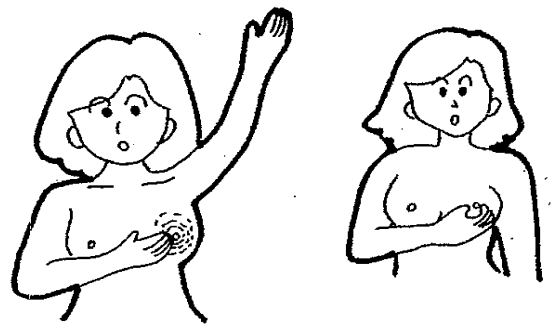
STEP 2 立って、触る (触診)

入浴後、石鹸をつけるとなめらかに触診できます。

3~4本の指を使います。

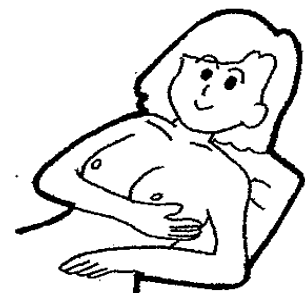
乳房を指先の腹で軽く抑え、ゆっくり動かします。

- ①腕を下げたまま、脇の下から渦巻きを描くようにして、乳頭に向かって、軽く抑えます。
- ②腕を上げて、①と同様に調べます。
- ③乳頭・乳房全体をつまんで、分泌物が出ないか調べます。



STEP 3 寝て、触る (触診) ベッドや布団で、あおむけに寝て触診します。

- ①乳房が胸の上に平均に広がるように、検査する側の肩の下に枕や座布団を敷きます。
- ②腕を上げて、脇の下から渦巻きを描くようにして、乳頭に向かって、軽く抑えます。
- ③腕を下げて、①と同様に調べます。
- ④脇の下に3~4本の指を差し入れ、指先を胸にそっと滑らせ、グリグリがないか調べます。



少しでも異常を感じたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。