

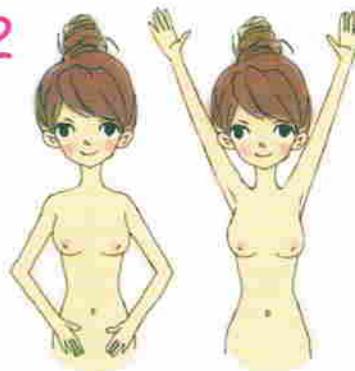
# 乳がんの自己検診法

1



鏡の前に立ち、腕を下ろして乳房の形、皮膚、乳首の変化の左右差を比べます。

2



両手を腰に当て、次いで上に挙げ、乳房のゆがみ、皮膚のへこみ、ひきつれ、ふくらみがないか見ます。

3



浴槽で体を温めた後、石鹸で滑りをよくした状態で反対の手で左右の乳房を触って見ましょう。指を広げて指腹ですくい上げるようによく触り異常なしこりがないか調べます。

4



指をそろえて指腹を滑らせながら、軽く押したりしてしこりを探します。異常があればおかしいと気がつくはずです。

5



湯上り後に横になり、片方の肩の下に座布団を敷いて、指をそろえた指腹で移動しながら乳房全体を調べます。最初は腕を体につけて行い、次は腕を挙げて触ってみます。

6



両方の乳房のすべての範囲をまんべんなく触って調べますが、特に乳房の上半分や脇の下方の部分に乳がんが発生しやすいので注意します。

7



腕を体につけ、脇の下に指4本を入れリンパ節の腫れがないか調べ、最後に両方の乳輪部分を摘みながら乳首から異常な分泌物がないか、乳頭に湿疹やただれがないか調べます。

乳がんは早期に発見されれば完治の可能性が高いため、早期診断と早期治療が大切です。

日頃から自分の体に関心を持ち定期的に自己検診を行いましょう。

時期は乳腺の腫れがとれる生理が終わった直後が最適です。

閉経後の方は毎月1日など日を決めて行いましょう。

