

乳房自己検診

乳がんは乳腺組織内に固いシコリができます。このシコリがあるかどうか、その他の異常があるかどうか、自分で調べる方法です。月に1回は忘れずに行いましょう。

ぜひご自分で実践してみましょう!!

入浴時に座った姿勢で

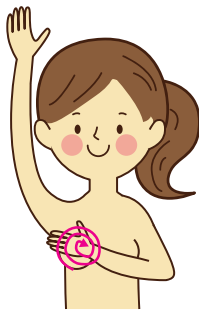
指を揃えて平手の指の腹で、静かに軽く押さえながら、渦巻き状に、丁寧に何回も調べましょう。

チェックポイント

- 乳房のシコリの有無を調べましょう。

アドバイス

- せっけんをつけると、なめらかに診察できます。
- 湯上りには、パウダーをつけると、すべりやすくなります。

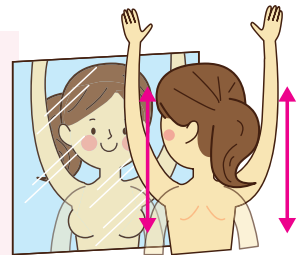


入浴後、鏡に向かって

- ① 鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察します。
- ② 両手を上げたり下げたりして正面・側面斜めから乳房を観察して調べます。

チェックポイント

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にえくぼやひきつれはないか。
- 発赤・浮腫・ただれはないか。
- 乳頭から異常な分泌液（血性・漿液性）は出ていないか。



ベッドや布団で、おおむけに寝て

肩の下にうすい枕や座布団を敷くと、調べやすくなります。
乳房の内側および外側をくまなく調べましょう。



腕を頭の後方に上げ、
指の腹でまんべんなく
調べましょう。



チェックポイント

- わきの下（リンパ節腫脹の有無）を調べましょう。
- 腕を自然な位置に下げ、シコリがないかどうか左右のわきの下を調べましょう。

腕を自然の位置に下げ、
指の腹でまんべんなく
調べましょう。



チェックポイント

- 乳頭を調べましょう。
乳頭を軽くつまんで、血のような異常な液が出ないかを見ましょう。

