

乳がん
に
負けない！！

乳がんのセルフチェック 【自己触診】

乳がんでは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができています。このしこりに早く気づこうと、自分で調べるのが「セルフチェック」です。毎月、生理前の乳房が張っている時期を避け、生理が始まって1週間後ぐらいで乳房がやわらかくなった時期にチェックしましょう。また閉経後は日を決めて行ってください。

- 1 まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。



- 2 両腕を上げて、正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



- 3 仰向けに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れずに胸の上に平均に広がるようにします。



- 4 右の乳房の内側半分を調べるには右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

- 5 右の乳房の外側半分を調べるには右腕を自然な位置に下げ、やはり、左手の指の腹で、同じように、まんべんなく触れてみます。



- 6 右側の乳房の検診が終わったら、左側の乳房を同じ要領で検査します。

* 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

- 7 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないか調べます。



- 8 毎月セルフチェックを行っているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。

また、上記の方法のほかに、お風呂に入った際に、手に石鹸をつけ、乳房をまんべんなく触れる方法もあります。手がすべりやすく、調べやすいといわれています。

少しでも異常があったらためらわず専門医の診察を受けましょう。