

乳がんの自己検診法を覚えましょう

自己検診のタイミング

◆ 月経が終わって1週間前後が適当です。閉経後の方は、毎月一定の日を決めて行いましょう。◆

まずは、乳房の形をチェックします

1



鏡の前に立って、楽な姿勢で両手を下ろし、乳房を観察します。

- (A) 左右の乳房の形や大きさに変化がないか
- (B) 乳房にへこみや、ひきつれがないか
- (C) 乳首がへこんだり、ただれたりしていないか

2



両腕を上げたり、下げたりしながら <1>と同じことを調べます。

乳房にしこりはありますか

◆注意◆自己検診を行う時は、3～4本の指をそろえて、指の腹をすべらせるようにして調べます。

3



仰向けになり、左側の乳房の下に薄いタオルを折って入れます。左手を上にあげ、右手の指をそろえて伸ばし、まず左乳房の内側を調べます。

4



右手を左乳房の内側半分に当て、指の腹を胸の中央部に向かって、やわらかくすべらせるようにし、まんべんなく、しこりの有無を調べます。

5



同じ姿勢のまま、左腕を自然な位置に下げ、今度は、乳房の外側（乳首より外側）の部分を、外から内に向かってやわらかく、しっかりと指をすべらせて調べます。

6

右乳房についても、左乳房と同様の方法で調べます。今度は、枕あるいはタオルを右肩の下に入れかえ、左手を使って調べます。

ワキ下のリンパ節にしこりはありますか

7



次に起き上がり、右手の指をそろえて伸ばし、左のワキの下に入れて、しこりがあるかどうかを指先で確かめます。

乳首から異常な分泌物はありませんか

8



左右の乳首を軽くつまんで、血液の混じった分泌物が出ないか確かめます。