

自己検診しないなんて、もったいない！

## 自己検診編

乳がん患者さんの約半数が、自分で乳房の異変を見つけました。

乳がんは、自分の目と手でつけることができます。発見が早ければ早いほど治療効果が高まり、その後の暮らしに大きく影響を与えます。

\*乳がんのしこりの発生から1cmになるまで約5年、発生から2cmになるまでは約8年

自己検診をおこなう前に・・・

- ✓月に1回、日にちを決めておこないましょう
- ✓月経が終わって1週間経った頃におこない、閉経後は毎月1日など覚えやすい日を決めておこないましょう
- ✓授乳中の方も、授乳直後の乳房が柔らかいときにおこないましょう

### チェック① 見て

「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか？

鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組む、または両手を挙げて色や形をみましょう。

チェックポイント

- ★乳房のかたちや大きさに左右差、腫れはないか
- ★乳首が凹んだり、ただれたり、血液などが出ていないか



### チェック② さわって

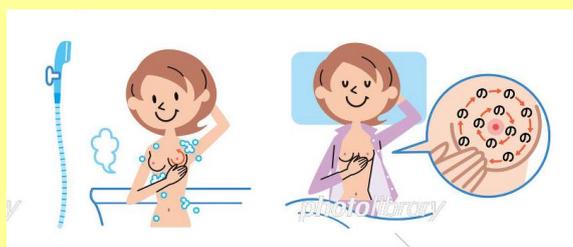
「しこり」はありませんか？

せっけんを付けた4本指で「の」の字を書くように、軽く圧迫するように触りましょう。

まずは手を下げた姿勢でおこない、次に手を挙げておこないましょう。

チェックポイント

- ★鎖骨からわきの下、乳房、乳首まで丁寧に。
- ★わきの下にぐりぐりしたものはないか



### チェック③ つまんで

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べましょう。

### チェック④ 横になって

「しこり」はありませんか？

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕や畳んだタオルを入れて、乳房をさわって調べましょう。



乳房やわきの下などに異常を見つけた場合は、速やかに乳腺(外)科で診察を受けてください。“しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるのがマンモグラフィーや超音波検査です。