

乳房のセルフチェック編

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、自分の目と手で見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

ブレスト・アウェアネスについて

普段の乳房と変わらないか、「乳房のセルフチェック」する生活習慣で、下記の4つのポイントを意識しましょう。

- 1.自分の乳房の状態を知る
 - 2.乳房の変化に気をつける
 - 3.変化に気づいたら、すぐに医療機関に行く
 - 4.40 歳になったら、2 年に 1 回の乳がん検診を受ける
- セルフチェックは次の①～④をおこないましょう

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

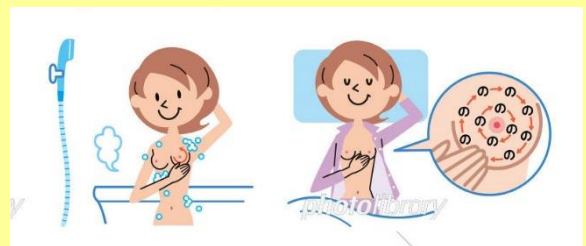
「しこり」はありませんか？

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

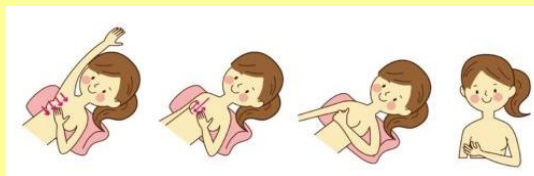
「血が混じったような分泌物」は出ませんか？

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。

