

2年に1回のマンモグラフィ検診と毎月1回の自己触診を忘れずに —早期発見できれば90%は治ります！—

乳がんは、がんの中で唯一自分で見つけることができるがんです。普段から自分の乳房の状態を知っておくことが大切です。

自己検診の方法

1

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



2

両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。



A 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか

B 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

あおむけに寝て、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、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



4

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。



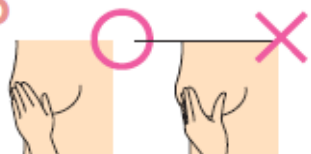
5

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、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。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。



6

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



7

右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。



8

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



9

毎月自己検診をし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。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。



月に一回、生理が終わって4～5日後が適当です。
閉経後の人は毎月日を決めて行いましょう。