



乳がんの早期発見 月1回のセルフチェックをはじめましょう！

乳がんは自分で見つける可能性がある唯一のがん。
セルフチェックで普段の乳房の状態がわかり続けることで乳房の変化に気づくことができます。実際に乳がん患者の半分以上はセルフチェックによって発見されています。

セルフチェックのタイミング

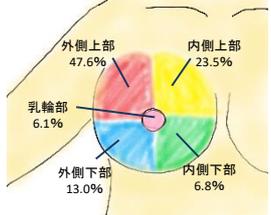
月経がはじまって1週間～10日のタイミングが最適！
閉経後は毎月検診日を決めてチェックしましょう。

- 異常がわかりやすくおすすすめ！
- 入浴時石けんを付けた手で
- ボディークリームを塗るとき

検診日にかかわらず思いついた時にセルフチェックをしてみましょう。
しこりが見つかったからといって乳がんとは限りません。
異常に気づいたら乳腺外科を受診してください。

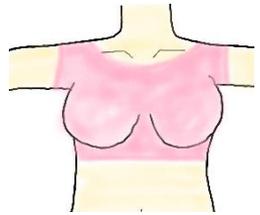
月経が終わって
2～5日

乳がんがしやすい部位



乳がんが一番しやすいのは乳房の外側上部で45～50%、次に内側上部25%前後と乳腺の多い上方にできやすいことがわかっています。

セルフチェックの範囲



- ①上は鎖骨のすぐ下
- ②外側は脇の下まで
- ③下はブラジャーの線の下まで

視診: 鏡の前で乳房の形をチェック

- ①両手を下げたまっすぐ
- ②両手を上に挙げて
- ③上半身をひねって



鏡に向かって正面・横・ななめから乳房を観察しましょう！

- ☑チェックポイント
- 左右の乳房の大きさ・形・高さに変化はないか
 - 乳房にしわ・くぼみ・でっぱりがないか
 - 変色している部分はないか
 - 乳頭にへこみ・ひきつれがないか
 - 乳頭からの分泌・ただれがないか

触診: 乳房全体をくまなく触ってしこりがないかチェック



右の乳房は右腕を上へ挙げ、左手でチェックします。
親指以外の4本の指をそろえて指の腹全体で触っていきます。
・乳房の外側から内側に肋骨に沿ってたぐり寄せるように
・10円玉大の「の」の字を書くように乳房を触る
・強く押さえずに注意！そっと肋骨を感じる程度

乳房全体を外側→内側へ触る



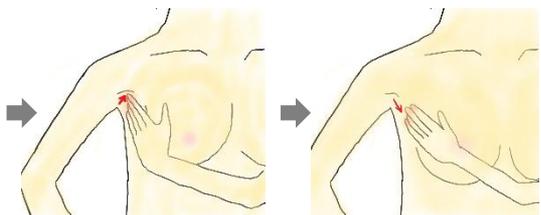
- 【1】乳房の上部分を外側→内側に乳房をたぐり寄せるように。
- 【2】乳房の中央部分を外側→内側に、肋骨を感じるぐらいの力加減で。
- 【3】乳房の下部分を外側→内側、乳頭に向かって乳房を持ち上げられるように。

鎖骨～乳房の上



【4】鎖骨のすぐ下から外側→内側に引き寄せるように。順次下に。

わき～乳房の横



- 【5】わきのくぼみに4本の指をぐっと入れ、しこりがないかチェック。わきをつままないように。
- 【6】わきのくぼみ→乳頭に向かってなでおろす。しこり？と錯覚しないようにわきはつままない。

乳頭



【7】乳頭を親指と人差し指で軽くつまむ。分泌物がないかチェック。
※分泌物に血が混じっていたりすると要注意。

お疲れ様です！

反対側の乳房もチェック♪

☆乳房を触っていてひっかかるような部分があれば念入りに「の」の字チェック！

乳房の大きい人は仰向けでチェック



乳房が大きい人や、もっと念入りにチェックする場合、仰向けに寝てチェックする側の腕を上げ【1】～【3】を！
四つ折りにしたタオルを背中に入れると胸が持ち上がり、乳房の広い範囲をチェックできます。

当院の乳がん検診(マンモグラフィ)装置



当院の乳がん検診(マンモグラフィ)装置は「痛み」にやさしいCanon製マンモグラフィ装置Peruru(ペルル)を使用しています。

Canon公式サイトでも乳がん検診セルフチェックのページがあります。

ぜひ、こちらもチェックしてみてくださいね(^^)

