



健康しばた 21
めざせ 100 彩

自分でできる健康チェックをしよう

③ 乳がんセルフチェック

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため、月1回の自己検診を習慣づけましょう。

月経終了後1週間くらいの間に、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

自己検診と並行して、必ず定期検診を受けましょう。



● 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。

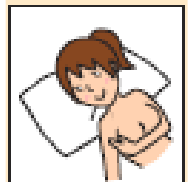
- A 乳房のどこかに、くぼみやひきつれた所はないか
- B 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれがないか



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。

- (1) 乳房の内側を調べるには、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。
- (2) 乳房の外側を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹で同様にまんべんなく触れてみます。
- (3) 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。
- (4) 右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。



4

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。



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。