

お風呂で

乳がんCheck! ~乳がんの自己触診法~



乳がんは自己チェックで異変を見つけ、疑うことができるがんです。

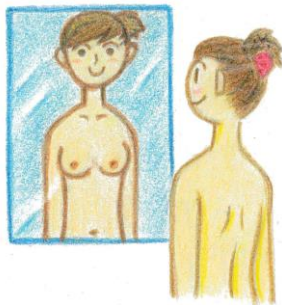
- 乳房の異変に気づくためには、日頃から乳房の状態を把握しておくことが大切です。
- チェック日を決めて、月に一度、定期的の実施しましょう。
- 月経が終わって1週間以内の乳腺が最も安定した頃が理想的です。閉経後は、毎月1日など覚えやすい日に決めましょう。

目で見てCheck!

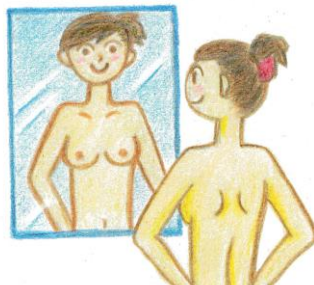
1 両手を下ろして
楽な姿勢で鏡の前に立ちます。

Check Point

- 左右の乳房に差はないか。
- 乳頭に異常はないか。
- 乳房の表面にくぼみやくぼみやひきつれがないか。
- 乳頭から異常な分泌物はないか。



2 両手を腰に当てて
1.と同様にチェック。



3 両手を頭の後ろで合わせて
1.と同様にチェック。

鏡にうつす角度を変えてみると効果的



婦人科検診

早期の乳がんは触ってもわからないこともあるため、早期発見にはがん検診が有効です。
2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

触ってCheck!

触り方

- * 石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る。
- * 上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る。
- * 左乳房には右手、右乳房には左手を使う。



わきの下から乳首に向かって渦巻きを描くように指をすすめる。



わきの下から乳房の中心に向かって、上下に指をすすめる。



乳房、乳首をしぼるようにして、分泌物が出ないかチェックする。

Check Point

- しこりはないか
- 分泌物はないか
- わきの下にぐりぐりしたものはないか