

# 乳がんからあなた自身を守るために



## 月に1回の自己チェック 乳がんの自己検診法

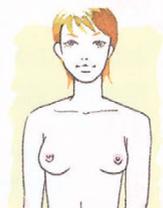
自己診断は、生理が終わった後4～5日が適当です。  
閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。

自己診断を続けることで、ふだんとは違う乳房の変化に気づくことができます。月に1回、下記の手順で自己チェックを行う習慣を身につけてください。

### 鏡の前で乳房の形をチェック

①鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げたまま次のことを調べます。

- a. 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
- b. 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
- c. 乳首がへこんだり、ただれができていないか。



②両腕を上げた状態で、a.b.c.と同じことを調べます。

(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。)



### あおむけになってしこりをチェック

③仰向けに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上を上げ、頭の下に入れるようにします。  
右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。



注意：乳がんの自己検診を行う時は、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。

④右手を左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。



⑤同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。



⑥右乳房も同様の方法で調べます。

### わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

⑦起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左ワキの下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。  
右のワキの下についても同様の方法で調べます。



⑧左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確かめます。

