

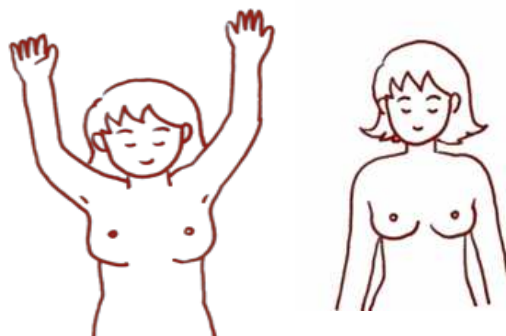
# 乳がんの自己検診法

- ◎毎月、月経終了後の一週間前後くらい（乳房に張りや痛みが少ない時期）に行う。
- ◎閉経後の人は毎月、自分で日を決めて行う。

1. 【 まずは目で見てチェック 】 鏡の前に立って、まずよく見ましょう。  
鏡の前に立ち、両手を上げたり下げたりして両方の乳房を観察する。斜めに見ても効果的。

## 《ポイント》

- ・ 左右の乳房の形の変化
- ・ 皮膚のはれ・ただれ・ひきつれ・えくぼ・色の変化・おうつ・湿疹など
- ・ 乳頭のはれ・ただれ・びらん・湿疹など



2. 【 しっかり触ってチェック 】

両手を上げた状態

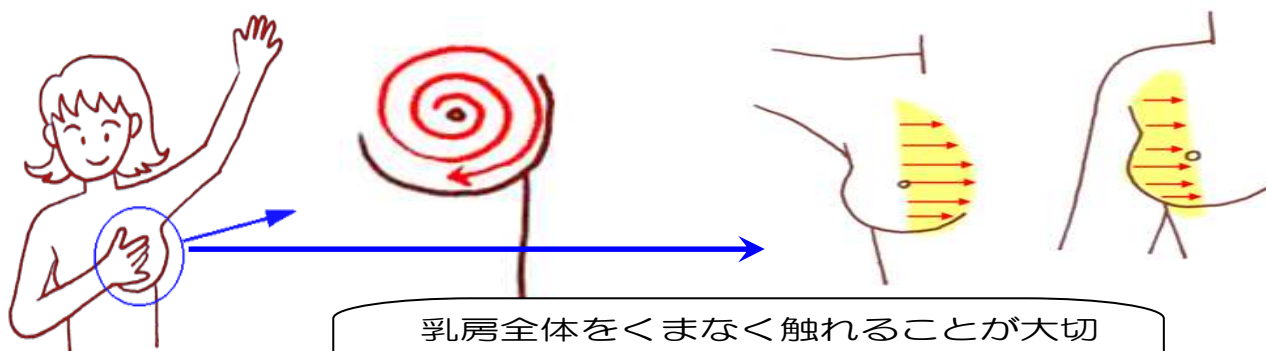
両手を下げた状態

## 《ポイント》

- 左の乳房を触れる時は右手、右の乳房を触れる時は左手を使う。
- 親指以外の指をそろえて伸ばし、指の腹で肋骨で乳房をはさむようにして触れる。  
10円玉大の「の」の字をいくつも書くようにして指を動かす。
- わきの下にしこりがないか調べる。（リンパ節が硬く触れる）
- 乳頭を軽くつまんで異常な分泌物（茶褐色や血が混ざったようなもの）がないか調べる。

### ●入浴やシャワー時にやる場合

指先にせっけんをつけると手がなめらかに滑って小さいしこりも見つけやすい。



乳房全体をくまなく触れることが大切  
(やりやすい方法でどちらでもよい)

### ●横になってやる場合

調べる乳房側の肩の下に枕かタオルなどを入れ、乳房を平たくする。

調べる乳房側の腕を頭の後ろにもっていく。

