

乳がんセルフチェックを習慣に!

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。早期発見のためにも、セルフチェックを行う習慣をつけましょう。

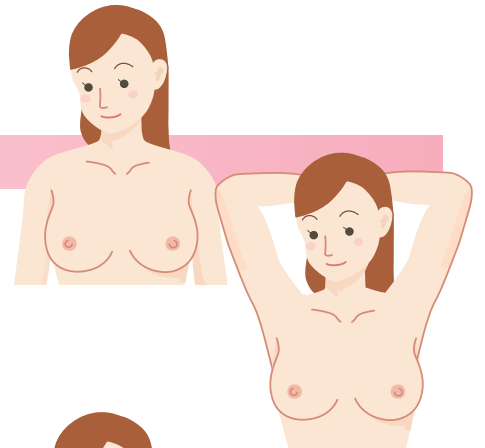


セルフチェックは、生理が終わった1週間後に。閉経後の人は、毎月日にちを決めて行うと良いでしょう。毎月チェックを行うことで、自分の乳房の状態が判り、変化に気づきやすくなります。少しでも異常を見つけたら、外科(乳腺外科)の専門医にご相談ください。

●セルフチェック方法

鏡の前でチェック

- ①両腕を下げた状態で、乳房の形に違和感がないか観察します。
- ②両腕を上げて、正面・側面・斜めから乳房を観察します。
 - 乳房や乳頭にひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか
 - 乳頭にただれはないか



入浴時

石鹸がついた手で触れると、判りやすくなります。指をそろえて、「の」の字を書くように指を動かします。しこりがないか、わきの下から乳頭までチェックします。乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかを調べます。



仰向けに寝て

- ①肩の下に薄い枕や、座布団を敷きます。
- ②乳房の内側
腕をあげ、指の腹でまんべんなく、調べます。
- ③乳房の外側
腕をさげ、指の腹でまんべんなく、調べます。
- ④わきの下
わきの下に手を入れ、しこりがないか、チェックします。

