

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。

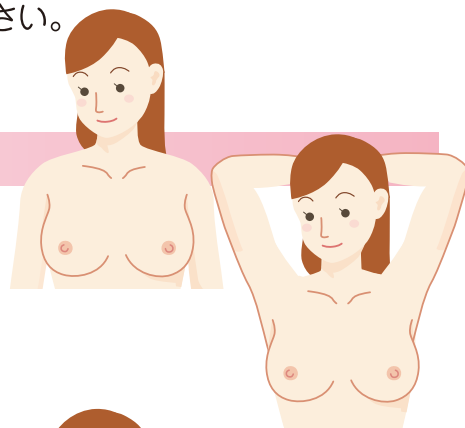


セルフチェックは、生理が終わった1週間後に、閉経後の人は毎月日にちを決めて行うとよいでしょう。毎月チェックを行うことで、自分の乳房の状態が分かり、変化に気づきやすくなります。少しでも異常を見つけたら、外科(乳腺外科)の専門医にご相談ください。

●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



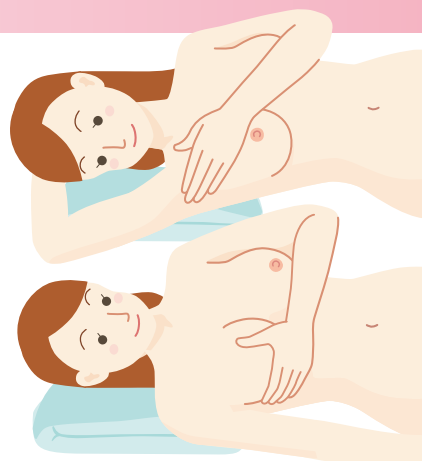
入浴時

石鹸がついた手で触れると、分かりやすくなります。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
腕を上げ、指の腹でまんべんなく調べます。
- ③乳房の外側
腕を下げ、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。



自分の乳房の状態に日頃から関心をもち、40歳以降では定期的な検診を受けることが大切です。セルフチェックでは発見しにくい場所にできたしこりや、ごく初期の病変を見つけるのは検診の方が得意です。

乳がん検診のお申し込み・お問い合わせ

八千代総合健診センター ☎ 0566-98-3367(直通)

八千代総合健診センター
WEBSITE



受付時間 月曜日～金曜日／8:30～16:30 第2・4・5土曜日／8:30～12:00 (休診日を除く)

当センターは安城市がん検診の実施医療機関に指定されています。また、各種健康診断や人間ドックにオプションで追加できる乳がんセット(マンモグラフィ、エコー検査)をご用意しています。お気軽にご相談ください。