

# 自己検診法

乳がんは自分で見つけることができる唯一のがんです。毎月1回の自己検診を習慣化して、早期発見に努めましょう。

1

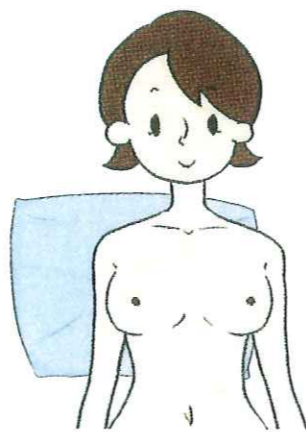
両腕を上げて鏡に映し次のことを調べます。

- くぼみやひきつれはないか
- 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれがないか



2

あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団などを敷き、乳房が胸の上で平均に広がるようにします。



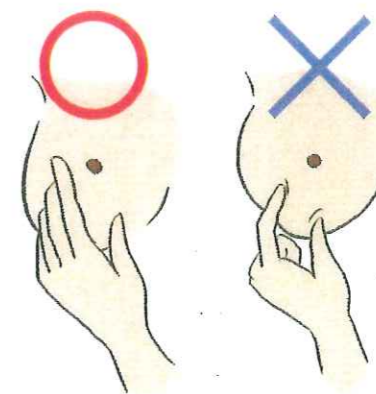
3

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



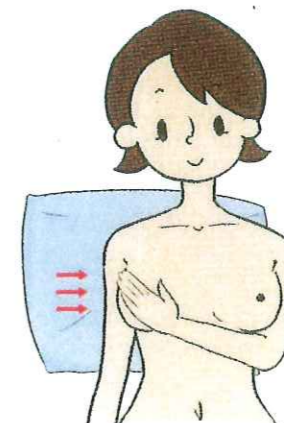
4

乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくても「しこり」のように感じますから必ず指の腹で探して下さい。



5

外側半分を調べるには、右腕を下げ、同じように左手の指の腹でまんべんなく触れてみます。



6

右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。



7

左右の乳首を軽くつまみ、血のような異常な液が出ないか調べます。

