

忘れない
年に一度の
がん検診

乳がんの自己検診法

乳がんは自分で調べることのできる数少ないがんのひとつです。しかも、早く発見すれば、ほとんどが治ります。ですから、乳がんで命を落とすのは残念なことです。検診受診と合わせ、自分自身を守るために、必要な知識を心得て実行しましょう。

9つのステップ毎月実行しましょう!!

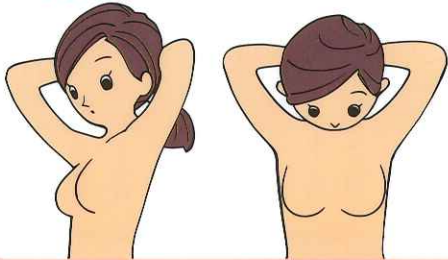
乳がんは乳房の中に、固くて痛みのない小さなシコリがてきます。このシコリがあるかどうか、自分で調べるのが「自己検診法」です。毎月、月経終了の1週間後ぐらいに、また、閉経した人は毎月、日を決めて調べましょう。

- 1** まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

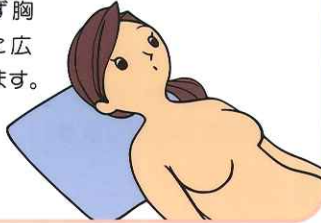


- 2** 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



- 3** 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が薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



- 4** 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。



- 5** 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。



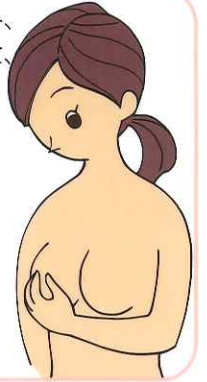
- 6** 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



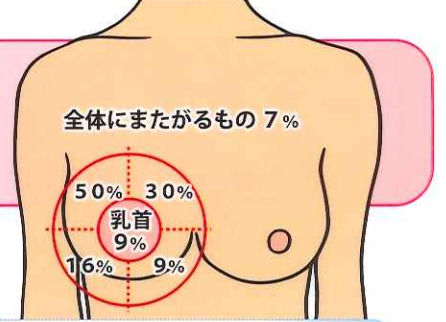
- 7** 右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。



- 8** 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。



- 9** 毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。



乳がんのできやすいところ

乳房の外側の上方がいちばん多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下方の順になっています。

注) 2部位以上にまたがる症例があるため、合計は100%を越える。
出典: 聖マリアンナ医科大学乳腺・内分泌外科データ

財団法人 ちば県民保健予防財団

日本対がん協会千葉県支部

〒261-0002 千葉市美浜区新港32番地14

電話 043(246)0350 FAX 043(246)8640

<http://www.kenko-chiba.or.jp>