

## 乳がんの自己検診法

乳がんは、他のがんと違って自分の目と手で見つけることができます。早期発見は、乳がんから身を守る最も有効な方法です。正しいチェック法を身につけ、定期的に自己検診を行いましょう。毎月決まった日に行うことをおすすめします。

### こんなところをチェック

- しこり、はれ（乳がんの代表的な症状がしこりです）
- 乳頭からの出血や分泌物
- 乳房のへこみ、くぼみ、ひきつれ
- 乳房の変形（左右の乳房の違いなど）
- 皮膚の色の変化

### 月1回のセルフチェックで早期発見！

#### 1 形を確認



・両腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれ正面、側面、斜めから乳房を観察します。  
・左右の乳房を見比べながら、くぼみやひきつれがないか、乳頭部のへこみや湿疹、ただれがないかを調べましょう。

#### 2 しこり発見



・あおむけに寝て調べる方の腕を上げます。  
・反対側の手の指を3本そろえ、指の腹で触って乳房全体をくまなく、念入りに調べます。わきの下なども忘れずに。  
・肩の下に薄い枕や座布団を敷くと、乳房が平らに広がるので調べやすくなります。

#### 3 つまんで出血確認



・2を左右両方で行ったら、乳首についてもチェックします。  
・乳頭を軽くつまんで、血のような分泌液が出ないかどうか調べましょう。  
少しでも異常を感じたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。