

## 5. 早期発見のために

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。

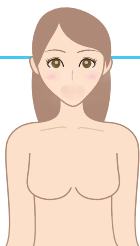
月経終了後4～5日後くらいに、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

セルフチェックと並行して、必ず定期検診を受けましょう。

### セルフチェックの方法

1

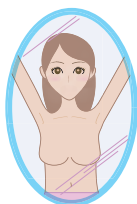
まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



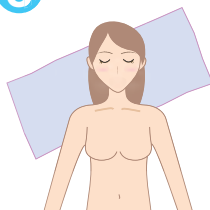
2

両腕をあげて正面、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

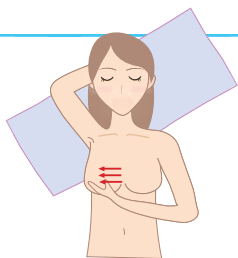


3



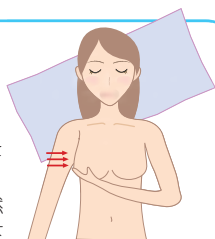
あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

4



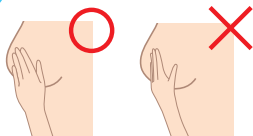
乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

5



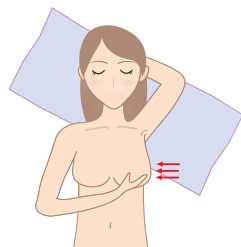
外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。

6



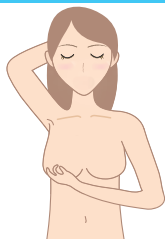
乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

7



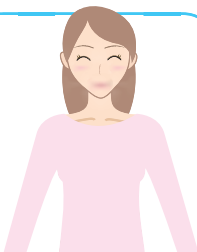
右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。

8



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

9



毎月セルフチェック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。