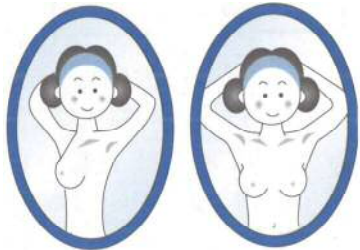


◎乳がんの自己検診◎

乳がんは自分で発見できる唯一のがんです。
月1回(毎月生理が終わって4~5日後、閉経後は毎月、日を決めて)
異常の有無をチェックしましょう。

視診：見てチェック

- 1.** まず両腕を下げたまま、
左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。

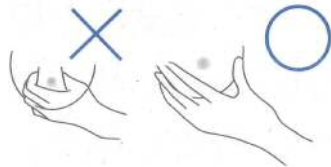


- 2.** 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、
次のことを調べます。

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: 乳房がへこんだり、
湿疹のようなただれができていないか。

触診：触ってチェック

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るものが
あります。必ず指の腹でさわるようにしましょう。



- 3.** 仰向けに寝て、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、
乳房がた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.** 乳房の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.** 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、
乳をしほり出すようにして、
血のような異常な液がでないかを調べます。

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、
異常を早く見つけることができるようになります。
少しでも異常があったらためらわず、
早めに専門医(乳腺外科等)を受診しましょう。