

がんに負けない
社会をつくる。

乳がんのセルフチェック

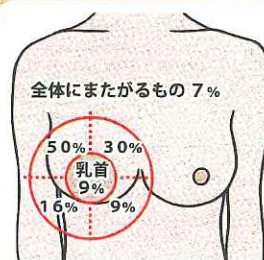


乳がんは早く見つければ見つかるほど治りやすくなっています。

40歳になったらマンモグラフィなどの検診を欠かさずに受け、自分の胸の健康に気を配りましょう。

9つのステップ毎月実行しましょう!!

乳がんでは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができてきます。このしこりに早く気づこうと、自分で調べるのが「セルフチェック」です。毎月、生理が始まって1週間後ぐらいに、また閉経後は日を決めて行って下さい。お風呂に入った際に手に触れやすくなることもあります。



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。

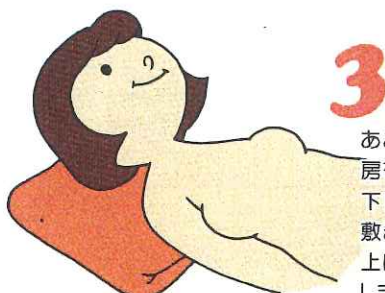
注) 2部位以上にまたがる症例があるため、合計は100%を越える。

出典: 聖マリアンナ医科大学乳腺・内分泌外科データ



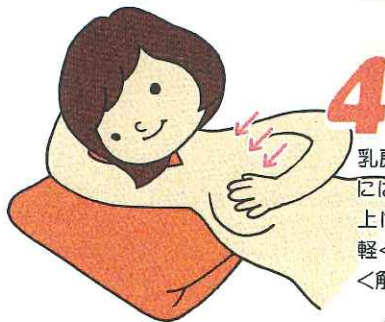
1

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。



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。



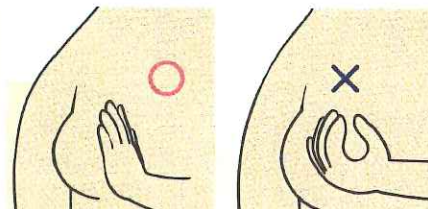
4

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。



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。



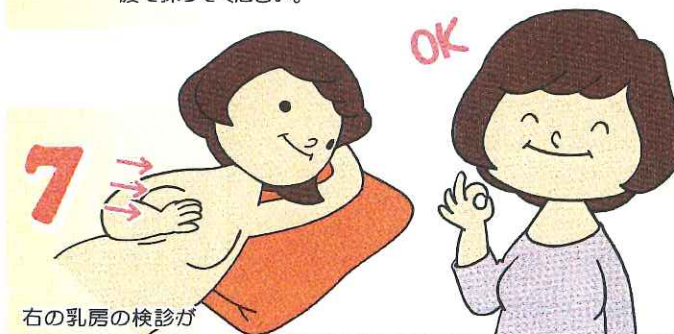
7

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、異常を早く見つけれ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。

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。

公益財団法人 北海道対がん協会
札幌がん検診センター

〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1番15号

☎ (011) 748-5511