

健康メモ

乳がんは自分で見つけられます
はじめよう！乳がん自己検診法！

30歳から50歳代の日本人女性の乳がんにかかる人の数は、近年増加し、旭市でも同様の傾向がみられます。

一方で乳がんは、自分で見つけれられる唯一のがんでもあり、早期の発見が可能です。

まずは、自分自身のために自己検診法を始めてみましょう。

①月1回自己検診日を決める

生理終了後1週間位で、乳房の張り、痛みがなく柔らかい状態のときに、触れたり、観察したりして変化がないかチェックしてみましょう。

閉経後の方は毎月1日など、日を決めると、良いと思います。

②浴室で触れてみる

①石鹸の泡でまず乳房を素手で洗ってみましょう。

*右の乳房は

左手で、左

の乳房は、

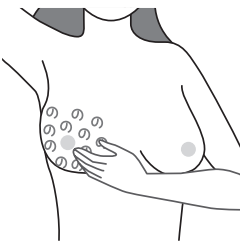
右手で！。

反対側の乳

房を手で洗

うのがポイ

ントです。



③脇の下から乳首まで丁寧に、指をそろえて十円玉大の「の」の字を書くように指を動かしましょう。

〈チェックポイント〉

□乳房にしこりや硬い部分はありま

せんか？

□乳頭からの血液、分泌物はありま
せんか？

③よく見る（入浴時がお勧めです）

□鏡の前で両腕を
高く上げる。

□両腕を腰に当て
る。

〈チェックポイント〉

□乳房のひきつれ、

くぼみはありま

せんか？

□乳輪の変化、乳

頭のへこみ、湿

疹などはありませんか？

せんか？

④慣れてきたら、おおむけで触れる

□おおむけに寝て、

調べる側の乳房の

下に枕やクッション

などを当てて行

います。

□触れ方、チェック

ポイントは②と同

様です。

☆実施日をカレンダーや手帳にメモ

しておくといでしょう。

☆気になる症状があったら自己判断
せず、すぐに専門医の診断を受け
ましょう。

