

自宅で簡単乳がんセルフチェック

★乳がんは自分で見つけることができるがんです。乳がん検診を受けることはもちろんですが、普段から定期的にチェックすることで乳房の状態がわかり、少しの変化にも気づきやすくなります。しこりは実際に触れてみないと発見することができません。また異常があった場合でも必ずしも乳がんであるとは限りません。自己触診の時に異常を感じたらできるだけ早く専門医に相談しましょう。

月に1回、正しい方法で自己触診を行い、乳がんを早期発見しましょう！

ベストは **閉経前なら** 月経後1週間を目安に。**閉経後なら** 月1回覚えやすい日を決めて。

★チェックポイントは、**くまなく触れること。強く押ししたりつまんだりしない。**

- 乳房にしこりはないか
- 乳房のへこみなど皮膚表面の変化はないか
- 乳頭からの分泌物はないか
- わきの下にしこりはないか
- 乳首のただれはないか

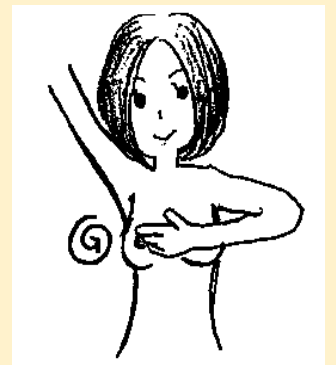
①立った状態で、乳房をくまなくさわ。ベビーパウダー、オイル、石鹸などで滑りをよくして行うのも効果的です。

右の乳房から始め、人差し指・中指・薬指の3本で右から左へ、ゆっくり滑らせるようになります。

左の乳房も同様にチェックしましょう。

次に、外から内側の乳頭に向かって円を描くように、両方の乳房をなぞります。

一般的に、良性の場合しこりは皮膚の上を滑るように越えますが、悪性の場合指の腹にコツンと硬いものが当たると言われます。



②わきの下をチェック

乳がんが進行すると、最初ががん細胞が行き着いて転移するのがわきのリンパ節とされています。

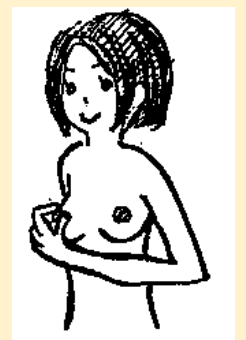
その為、わきの下にしこりがないかもよくチェックして下さい。



③乳首からの分泌物もチェック

20以上ある乳管口のひとつから分泌物があった場合は乳がんの可能性が高くなります。

血が混じっていたり透明の液が出る場合は是非検査を受けて下さい。



④鏡の前で見ながらチェック

両手を鏡の前で上げて、乳房皮膚の一部に引きつれ、陥凹した部分、左右の乳房の大きさが違ってきてはいないかなど見ていきます。

乳頭に湿疹、ただれなどないか、左右の乳頭の位置、色、形に変化はないか確認して下さい。



⑤横になった状態でチェック

ベッドなどに横になって右胸は右から左へ、左胸は左から右へと乳房をなぞっていきます。調べる胸の下にタオルや枕を敷いて、肋骨の上に乳房をのせるのがポイントです。

乳房の大きい人は乳房下側も念入りにチェックして下さい。



乳房の何らかの異常に気づいた時は乳腺外来のある病院を受診しましょう。当院にも乳腺外来がありますのでご相談ください。 みなとみらいメディカルスクエア TEL: 045-228-2001 (外来直通)