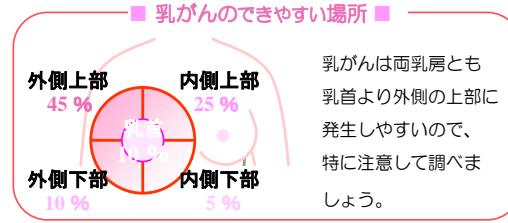


乳がんの自己検診って どうやるの？

乳がんは内臓のがんと違い、体の表面に近い部分にできるため、自分でも見つけることができます。検診は、生理の後、4～5日が適しています。閉経後は毎月1回、自己検診日を決めて行いましょう。



医療法人社団 恒聖会

大塚ブレストケアクリニック

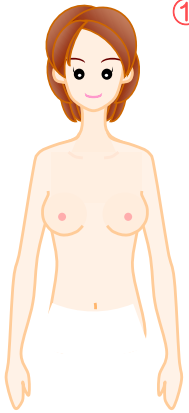
〒 121-0813

東京都竹ノ塚5-7-3 竹の塚ゾイブザ 2階

TEL 03-5242-6200



■ 視診

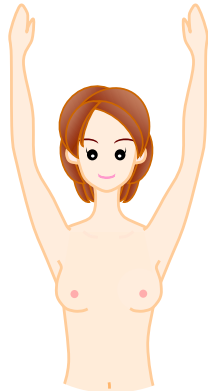


① 鏡の前に立ち、両手を自然に下げたまま、

- 左右の乳房の形や大きさの変化がないか
- 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれがないか
- 乳首がへこんだり、ただれができてないか

などを調べます。

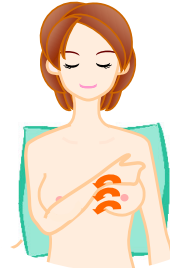
② 両腕を上げ、①と同じことを調べます。



※ しこりがあると、そこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。

■ 触診

① まず、おおむけになり、左肩の下にバスタオル等を折って入れ、乳房を平らにします。



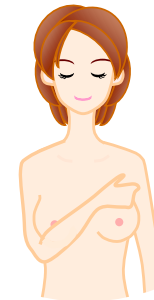
右手の指をそろえて伸ばし、まず左乳房の外側を調べます。右手を左乳房の外側にのせ、外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指をすべらせるようにし、まんべんなく、しこりの有無を調べます。

② 次に、左腕を上げ、頭の下に入れます。

次は左乳房の内側を調べます。右手の指のはらを胸の中央部に向かって、柔らかく、しっかりと指をすべらせて調べます。



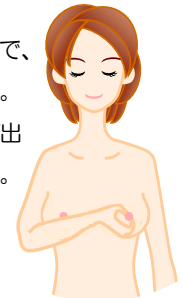
③ 脇の下にある、リンパ節を調べます。



起き上がり、右手の指をそろえて伸ばし、左の脇の下に入れるようにします。左腕は自然に下ろし、しこりがあるかどうかを指先で調べます。

④ 最後に、分泌物がないかを調べます。

左右の乳首を軽くつまんで、乳をしぼるようにします。血液の混じった分泌物が出ないかどうかを調べます。



※ 右乳房についても、①～④を調べます。