

5. 早期発見のために

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回の自己検診を習慣づけましょう。

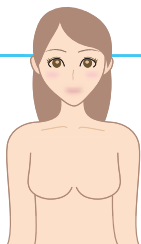
生理が終わった1週間後に、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

自己検診と並行して、必ず定期検診を受けましょう。

自己検診の方法

1

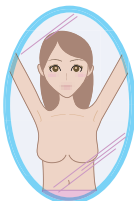
まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。



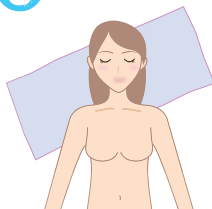
2

両腕をあげて正面、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にか
- 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

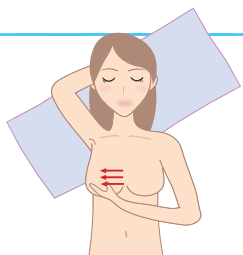


3



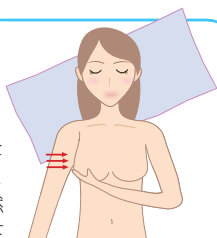
あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

4



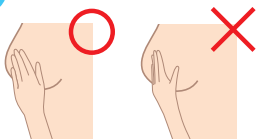
乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

5



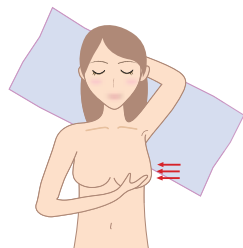
外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。

6



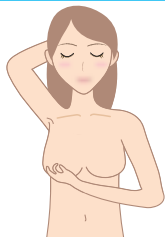
乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

7



右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。

8



左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液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。