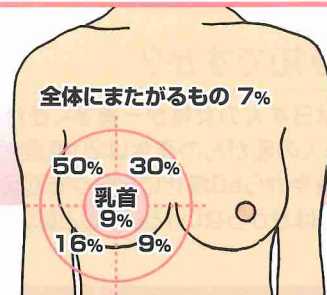


がん
に
負けない社会
をつくる。

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、外側の上、乳首付近、内側の下方の順になっています。

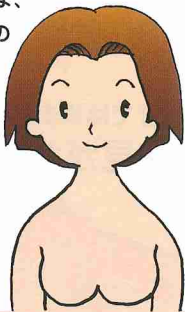
注) 2部位以上にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。
出典: 聖マリアンナ医科大学乳腺・内分泌外科データ

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受けるのはもちろん、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!!

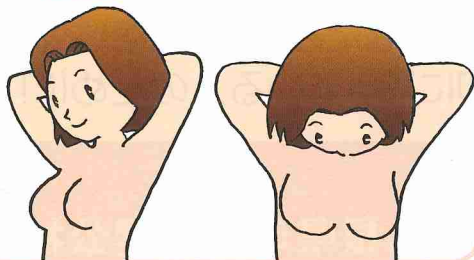
乳がんでは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができてきます。このしこりに早く気づこうと、自分で調べるのが「セルフチェック」です。毎月、生理が終わった1週間後ぐらいに、また閉経後は日を決めて行って下さい。お風呂に入った際に手に触れやすくなることもあります。

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。

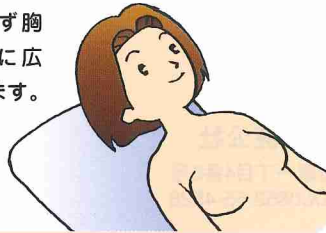


2 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひ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。



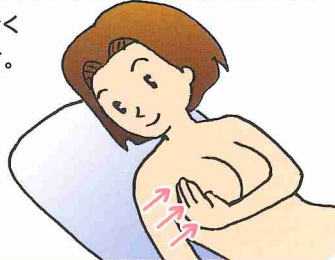
3 あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団が薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



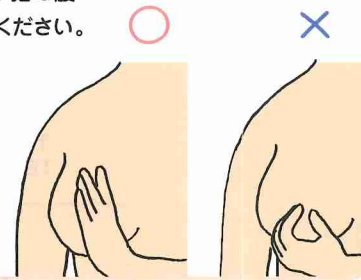
4 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。



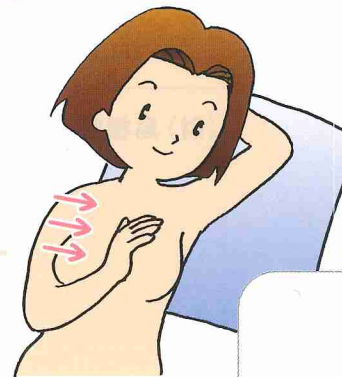
5 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。



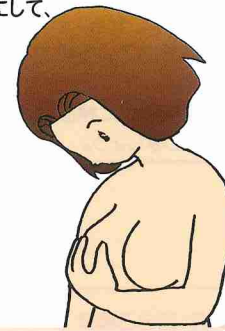
6 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。



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 左右の乳房を軽くつまみ、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。



財団法人 島根県環境保健公社

〒690-0012 松江市古志原一丁目4番6号

TEL 0852(24)0038 FAX 0852(55)4528

E-mail kenshinkanri-g@kanhokou.or.jp