

自己触診法

20歳を過ぎたら、毎月1回、乳房の自己触診を行いましょう！

乳がんは、身体の表面に近い部分に発生するため、自己触診により発見できることがあります。月経終了後1週間以内が、はりや痛みがなく乳房が柔らかくなるため、しこりを発見しやすいと言われています。月経終了後1週間以内、閉経後の人は毎月決めた日に自己触診を行いましょう。

日頃から自分の乳房をよく知っておくことが、異常発見のためにとっても大切です。異常を発見したら、すぐ医療機関を受診しましょう。

自己触診をしてみましょう！

1. お風呂やシャワーで

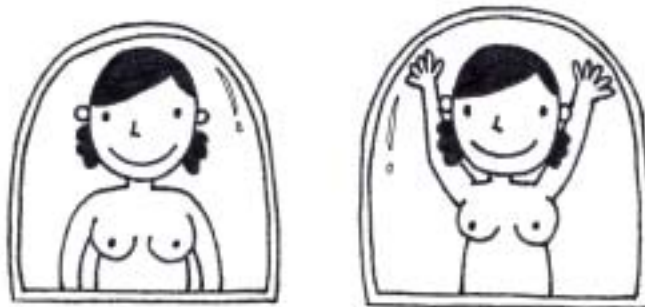
石鹸を使うとき、乳房の上を、反対側の手の指の腹で触って調べます。鎖骨から脇の下、乳房、乳首まで、「の」の字を書くようにくまなく触り、しこりや硬いこぶがないかチェックしましょう。



2. 鏡の前で

両腕を上げたり下げたりして、左右の乳房の形をよく見比べます。ひきつれやくぼみ、ふくらみがないか、皮膚の湿疹、乳首のただれがないか観察しましょう。

両手を腰にあて、肘を前に突き出して、同じように異常がないか観察しましょう。また、両方の乳首をつまんで、分泌物が出ないかどうか調べましょう。



3. ベッドの上で

左右の乳房を片方ずつ検査します。調べる乳房の方の肩の下に枕などを当て、腕を頭の下に置いて仰向けに寝ます。反対の手の指の腹で、お風呂で行うのと同じ要領で乳房を触って検査します。終わったら反対側の乳房を検査しましょう。

