



# 乳がんのセルフチェック

乳がんは自分で発見できる唯一のがんと言われています。

早期発見には、毎月一度のセルフチェックが大切。

そこで、おうちで簡単にできる検診方法をご紹介します。

## セルフチェックに最適な日は？

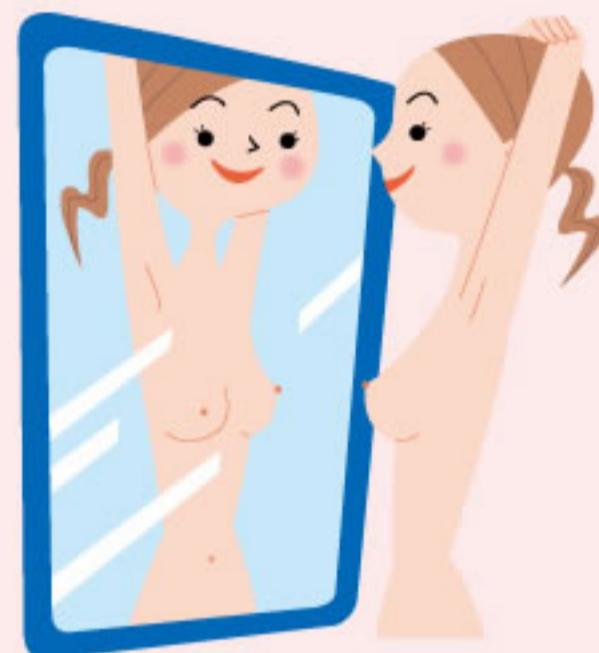
\* 月に一度、生理が終わって4~7日後に行いましょう。 \* 閉経後は、毎月の検診日を決めて行いましょう。

### 1. 鏡の前で、チェック

まずは、両腕のチカラを抜いて自然な状態でチェック。  
さらに、両腕をあげて、普段の乳房と変化がないかを確認します。

#### チェックポイント

- \* 左右の乳房の形や大きさ、色に変化はないですか。
- \* 皮膚にひきつれや、へこみはないですか。
- \* 乳首が陥没したり、ただれたりしていませんか。



### 2. さわって、チェック

腕を上げて、3本（人さし指・中指・薬指）の腹で乳房に触ってしこりがないか確かめます。チカラを入れ過ぎないよう気をつけましょう。



### 3. 分泌物も、チェック

乳首から分泌物がでないか調べてみましょう。  
血が混じっていたり、透明な液ができる場合は一度検査を受けてみましょう。

左右の乳首を軽くつまんで分泌物がでないかをチェックします。



### 4. わきの下を、チェック

乳がんが進行するとまず転移するのがわきのリンパ節と言われています。わきにしこりがないかもチェックしましょう。

左右のわきをさわり、固いしこりがないかを確認しましょう。



### 5. 横になって、チェック

仰向けに寝て、あまり高くない枕やタオルを敷いて調べます。  
乳房の下も念入りに確認しましょう。

それぞれの乳房を指の腹でまんべんなく触れ、しこりの有無を調べます。



自分でしこりや異常を見つけたら、  
**乳腺専門医がいる「乳腺外科」か「外科」を受診してください。**

診察は産婦人科ではありませんのでご注意ください。また、セルフチェックで異常があったからといって、必ずしも乳がんとは限りません。

乳腺症や線維腺腫などの良性疾患もありますので、自己診断せず、すみやかに専門医の診察を受けましょう。