

月に1度は乳がんの自己検診（セルフチェック）を行いましょう！

乳がんは、外から触ってわかる癌といわれており、早期発見・早期治療でほとんどが治るがんです。

そのため、定期的な検診と自己検診がとても大切です。

自己検診を行うのは生理終了後、乳房の腫れが少ない時に行うのが最適です。

閉経後の方は、ご自分で覚えやすい日を決めて行うとよいでしょう。

検診のみでは異常の発見ができない場合もありますので、異常に気付いたら、医療機関にお問い合わせのうえ、すぐに乳腺科または外科に受診しましょう。

**見る**

1 鏡を見ながら両手を腰にあてる。  
2 前かがみになったり胸をはったりして乳房を観察する。

Check!

- 左右の形の違い
- ひきつれ
- くぼみ

**触る**

3 立った状態や椅子に座った状態で胸をはる。  
4 触る側の腕を軽く屈曲させ反対側の手で3、4本の指をそろえ胸にあてる。  
5 指の腹で「の」の字を書くように、外側から乳頭へうすまき状に指を動かしながら丁寧に触る。  
※仰向けになったほうが触りやすい。

腕を上げたり下げたりするとわかりやすい

Check!

- しこり

コンニャクの下に豆をおいて触ったような感触

**しみる**

6 乳頭をつまむ。  
7 軽くしぼるようにして乳頭を観察する。

Check!

- 分泌物（血性など）