

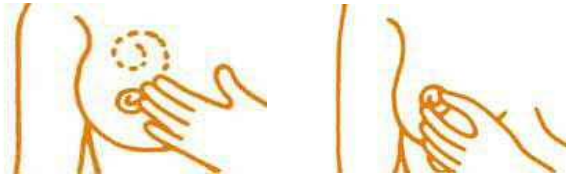
乳がんのセルフチェック方法



乳がんは自分で発見できる数少ないがんの1つであり、セルフチェックが大切です。月に1回はセルフチェックを行ってください。

～月経が終わって1週間以内がおすすです。日を決めて、毎月定期的に行いましょう～

(1)



反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうか確認します。

乳がんの半分近くが乳首より上の外側でできます。

(2)



乳がんが進行すると乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。

鏡に映して調べましょう。

- ① 鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察します。
- ② 両手を上げたり下げたりして、正面・側面・斜めから乳房を観察します。

【チェックポイント】

- ・ 左右の乳房の形に変化はないか。
- ・ 皮膚にえくぼやひきつれはないか。
- ・ 発赤、浮腫、ただれはないか。
- ・ 乳頭から異常な分泌液（血性・漿液性）は出ていないか。

(3)



お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて、手と指でしこりがないか確認します。

(4)



仰向けに寝て、肩の後ろにタオルを敷いて、仰向けになって乳房を平たく広がるようにして、乳房や脇のしこりを確認します。

セルフチェックの目安は月に1回です。定期的に行うことによって普段と異なる異変に気づきやすくなります。

問合せ先：芦屋市保健センター
TEL：0797-31-1586
FAX：0797-31-1018

* お電話の際は、電話番号をお確かめのうえ、おかけ間違いのないようにお願いします。