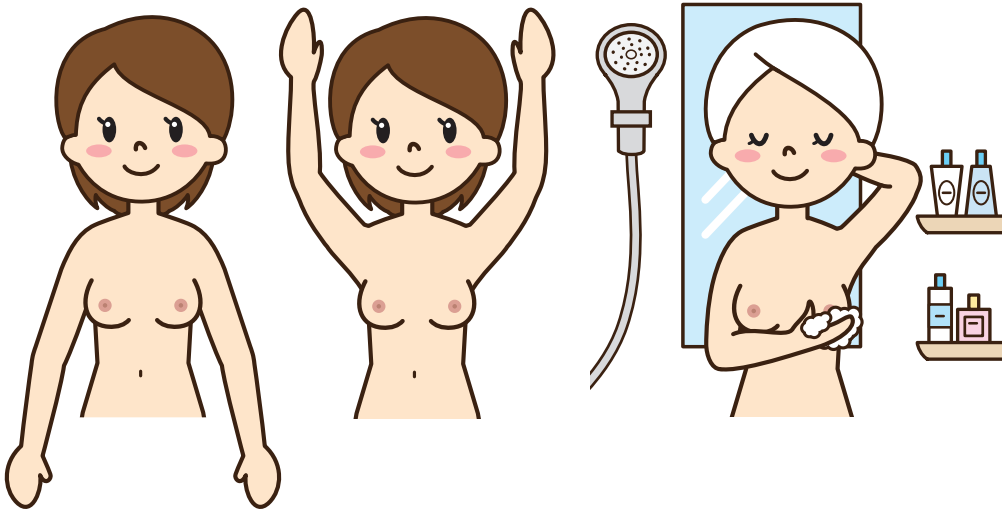


乳がんは、自分で気づける可能性があります。早期発見のためにぜひ行いましょう。

◎チェックは毎月、生理が終わって一週間前後に行います。生理前だと乳房に痛みや張りがあり、正確な判断がしづらいためです。閉経後の人は月に1度、日にちを決めて行います。定期的にチェックすることで、ふだんの乳房の状態がわかり、変化に気づきやすくなります。

※しこりが見つかって落ち込まないでください。しこりの原因は人によってさまざま。乳がん以外の原因も多く考えられます。少しでも異常を見つけたら、ためらわずに専門医の診察を受けましょう。



鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に右図のような違和感がないかよく観察します。また両手を上げて良く観察してください。

腕をあげ、乳房の表面や奥にしこりやこぶなどが指の腹で調べます。わきの下にリンパ節が腫れていないかも調べます。

乳房

皮膚のひきつれ



くぼみ



腫れ



赤み



しこり



乳頭

異常な分泌物



これ以外にも、人によってさまざまな変化があります。

あおむけになりクッションを背中にしましょう。



乳房の内側

腕をあげ、中央部に向かって調べます。



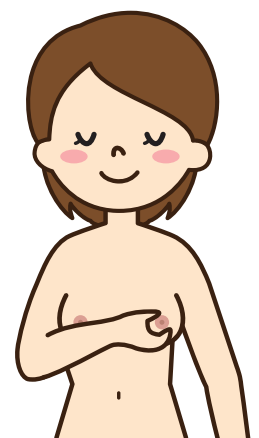
乳房の外側

腕を自然な位置に下げ、こんどは外側の部分を調べます。



わきの下

しこりがないか左右のわきの下を調べます。



左右乳頭

乳頭を軽くつまみ、血液の混じった分泌液がでないか調べます。