

乳がんセルフチェック方法

STEP 1 まずは『目で見て』

両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。



両腕を上げて、正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

- ♥ 乳房の大きさや位置に、左右差がないか
- ♥ 乳房に、ひきつれやくぼみがないか
- ♥ 乳房の皮膚の変色や湿疹はないか
- ♥ 乳首のへこみやただれがないか



STEP 2 次は『触って』

*乳房が胸の上に平均に広がります。

仰向けに寝て、右の乳房をチェックする時は右肩の下に、薄い枕を敷きます。



右腕を上げ、左手の4本の指をそろえ、指の腹で乳房の内側半分をまんべんなく触れます。



次に、右腕を下に下げ、同じように左手の指の腹で、脇の下から乳房までをまんべんなく触れます。



♥ 左右の乳房をチェックしましょう ♥

STEP 3 最後に『しぼって』

左右の乳首を指先で搾るようにして、分泌物に血液が混ざっていないか確認します。



STEP2の時に4本の指の腹で、10円硬貨ぐらいの「の」の字を書くようにして、チェックしましょう。



お風呂でチェックするには

*石鹸などをつけてすべりをよくしてチェックしましょう。



セルフチェックで気になる症状がある場合は...

早めに医療機関（外科、乳腺外科など）を受診しましょう。