

今、なぜ自己検診が必要なの？

- 乳ガンになる人は最近、急速に増えています。
- 50歳代の働き盛りの女性に多くみられます。
- 乳ガンは自分で見つけることのできるガンです。
- 乳ガン患者さんの8割は自分でしこりをみつけています。

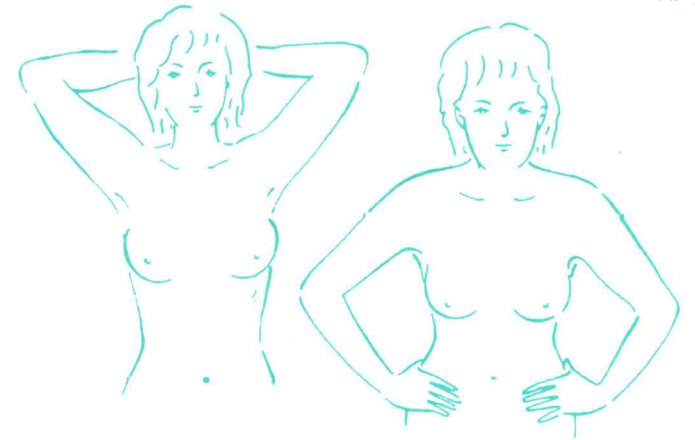
→ だから、自己検診が大切！

鏡の前で

- (1) 真っ直ぐ立ってチェック
- (2) 手を頭につけてチェック
- (3) 手を腰に当ててチェック
- (4) 体を前に曲げてチェック

<チェックポイント>

- ◆ 左右の形の違い
- ◆ 不自然な引きつれ
- ◆ くぼみ
- ◆ 乳首が引っ込まないか

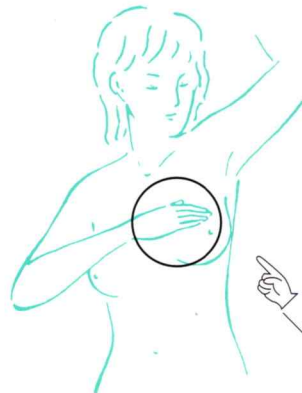


自己検診は、毎月1回、生理後のお乳のはりのない頃に行いましょう。

入浴時に

- (1) 石けんをつけて、手のひら全体でしこりがないかチェック！
- (2) 少し強めにお乳を押しみましょう。
この前触った時と同じように触れますか？
- (3) 必ず手のひら全体で触って下さい。
指でつまむような触診ではダメ！

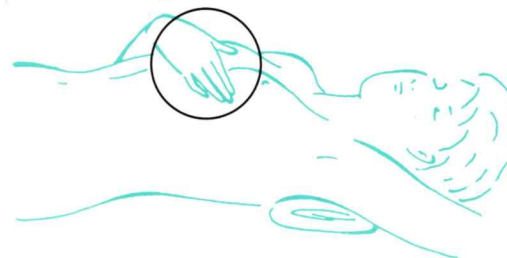
手のひら全体で



仰向けで

手のひら全体で

- (1) 左肩の下にタオルを入れる。
- (2) 右手で左乳房を小さな円を描きながらしこりがないかチェック。
- (3) タオルを右に入れ替える。
- (4) 同様に右乳房をチェック。



乳首をつまんで

- (1) 乳首をやさしくつまんでみましょう。
- (2) 血液や黄色い分泌物などがでないかチェック。



無理にしこりを探す必要はありません。

この前触った時と同じように触れるかどうか？

これが一番大事！