

♡♡♡♡ 乳がん早期発見のため、月1回程度のセルフチェックと2年に1回の乳がん検診(40歳以上)を! ♡♡♡♡

## セルフチェックで乳がんの早期発見をしましょう

月経前は避け、月経が始まって1週間くらいの間に検査しましょう。閉経した人は毎月「日」を決めて検査しましょう。普段から自分の乳房を診ていると、早く変化に気づくことができます。

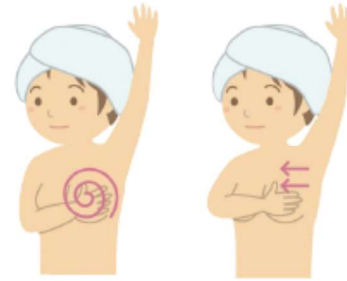
### 乳がんの自覚症状は・・・

- 乳房にしこりがある ○乳房にひきつれ、くぼみがある ○乳首を押すと血性の分泌液が出る
- 乳首にただれや変形がある ○脇の下にグリグリがある

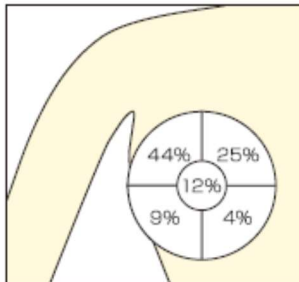
“おやっ”と思ったら乳腺外来へ!!

### ○視診・・・お風呂上りなどに見てみましょう!

- ①両腕を下げた状態
- ②両腕を上げた状態
- ①②の両方の状態で左右の乳房の形に大きな違いは無いが、向きは同じか、くぼみやひきつれがないか、乳首のへこみや湿疹やただれがないか、よく見てみましょう。



### ○触診・・・入浴時や寝る前に触ってみましょう!



「乳がんのできやすいところ」

- ①腕を上げて
- ②腕を下げて
- ③脇の下を調べる
- ④左右の乳首を軽くつまむ
- ①②の両方の状態で人さし指、中指、薬指の3本をのばしたまま、指先の腹で感じ取るようにします。指先でつまむように調べると、異常がなくても「しこり」のように感じてしまいますので、必ず指の腹で乳房を軽く圧迫しながら、全体を触ります。
- ③脇の下に3本指を差し入れ、指先を胸壁にそってゆっくり滑らし、リンパ節の腫れがないか調べます。
- ④乳首を軽くつまんで、血や膿が出ないか調べます。

