

おうちでできる

# 乳がんのセルフチェック

乳がんは唯一自分で発見できる「がん」のひとつです

月に一度、生理が終わって一週間くらいに行いましょう。  
閉経後は、毎月日にちを決めて行いましょう。

STEP  
1

## 鏡の前でチェック



鏡に向かい、両腕を下げて、乳房や乳首の形を覚えておきます。次に、両腕を上げて、乳房に**変形**や**左右差**がないかチェックします。

STEP  
2

## 分泌物をチェック



左右の乳首を軽くつまみ、分泌液が出ないかチェックします。

STEP  
3

## 触ってチェック



腕を上げて、4本指の腹で「の」の字を書くように、しこりの有無をチェックします。

STEP  
4

## 横になってチェック



左の乳房も同様に

仰向けに寝て、乳房が垂れずに均等にひろがるよう肩の下に座布団等を敷きます。右腕を頭の後方に上げて、左指の腹で、右の乳房を外側から内側へ軽く圧迫してまんべんなく触れます。わきにしこりがないかもチェックします。

セルフチェックで異常を感じたら検診を待たず乳腺外科を受診してください。

セルフチェックで異常がなくても乳がん検診は必ず受けましょう。