

がんに負けない  
社会をつくる。

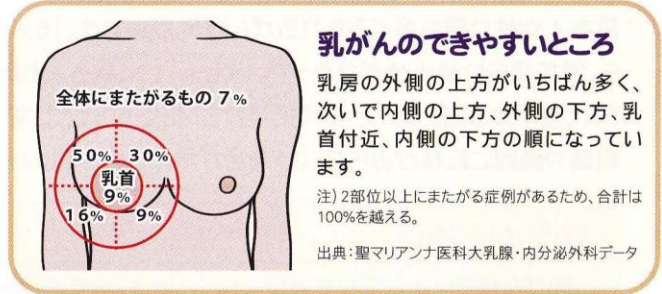
# 乳がんのセルフチェック



乳がんは早く見つければ見つかるほど治りやすくなっています。  
40歳になったらマンモグラフィなどの検診を欠かさずに受け、自分の胸の健康に気を配りましょう。

## 9つのステップ毎月実行しましょう!!

乳がんでは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができてきます。このしこりに早く気づこうと、自分で調べるのが「セルフチェック」です。毎月、生理が始まって1週間後ぐらいに、また閉経後は日を決めて行って下さい。お風呂に入った際に手に触れやすくなることもあります。



**1**

まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。

**2**

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。

- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。

**3**

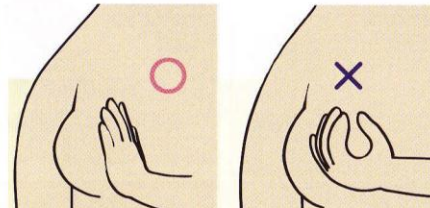
あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

**4**

乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方に上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

**5**

外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。



**6** 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。

**7**

右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。

**8**

左右の乳首を軽くつまみ、乳をしほり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。

**9**

毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

公益財団法人 北海道対がん協会  
札幌がん検診センター

〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1番15号

☎ (011) 748-5511