

乳がんの セルフチェック していますか？



所沢市保健センター 健康づくり支援課

乳がんは、女性がかかるがんの中で
最も多い！

ですが…自分で発見できる数少ないがんです



セルフチェックのタイミングは、

◆生理が終わった後4～5日に

◆閉経後の人は日を決めて

《月に1回セルフチェックをしましょう》

乳がん患者さんの

約2人に1人が

「自分で」異変を発見しています



がん検診に加えて

定期的にセルフチェックをすることで

少しの異変にも気づきやすく、

早期発見につながります

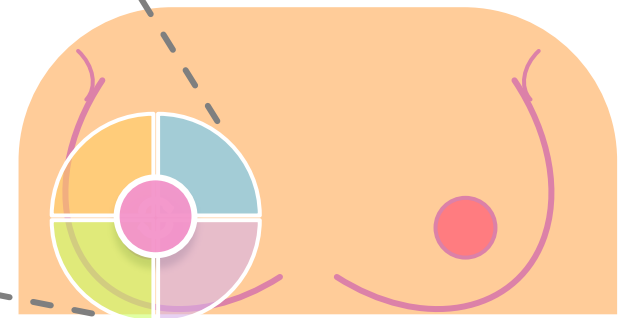
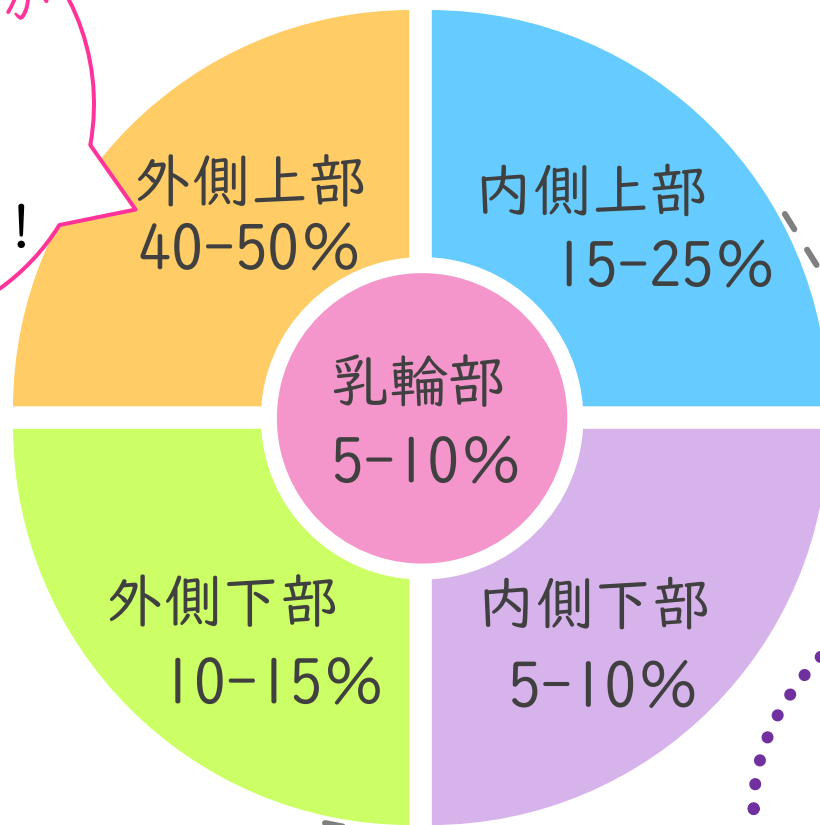
乳がんがでやすい場所はあるの？

外側上部が

半数

特に注意！！

部位別発生率





それでは、
乳がんの
セルフチェックを
始めましょう！



鏡の前で「見て」チェック

鏡の前で、両腕を下ろして
乳房・乳頭を観察します

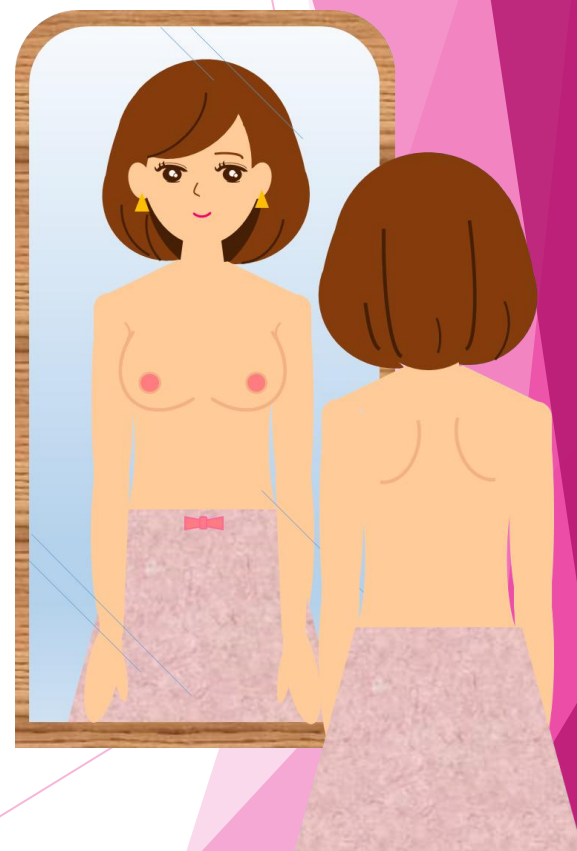
ひきつれ

へこみ

ただれ

左右差

これらの症状がないか観察しましょう





鏡の前で「見て」チェック

2 次は、両腕を上げた状態で
乳房・乳頭を観察します

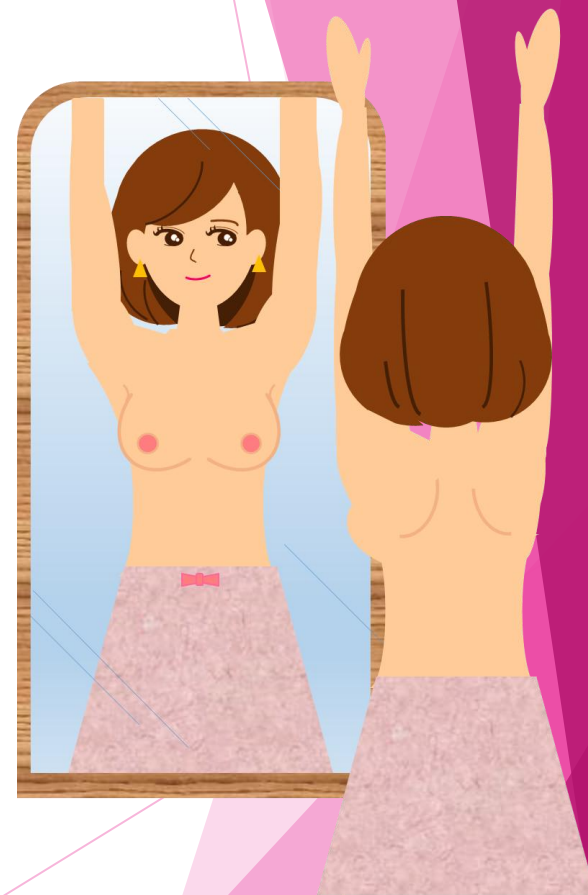
ひきつれ

へこみ

ただれ

左右差

同じように、症状がないか観察しましょう



ポイント

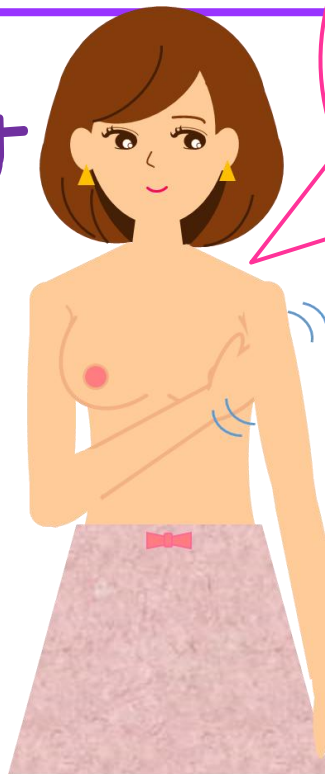
しこりがあると、へこみやひきつれができることがあります。



わきの下を「触って」 乳頭を「つまんで」チェック

3 わきの下を触って確認します

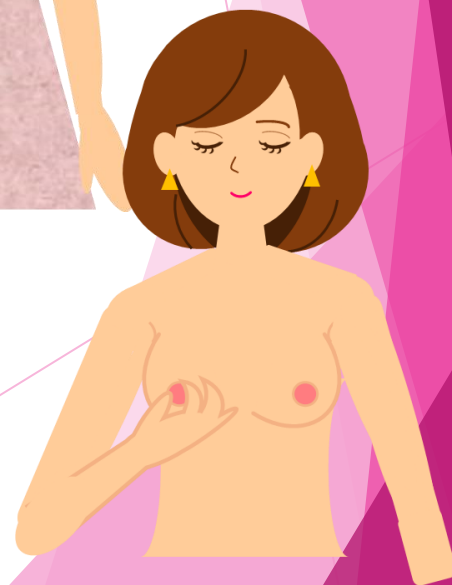
右手の指を左わきの下に入れて
指の腹でしこりがないかを確認します。
反対側も行いましょう。



乳房に近い
くぼみのあたりを
注意して
確認しましょう

4 乳頭をつまんで確認します

乳頭の根元を乳をしぼるように軽くつまみ、
血液の混じった分泌物が出ないかを確認めます。
左右とも行いましょう。



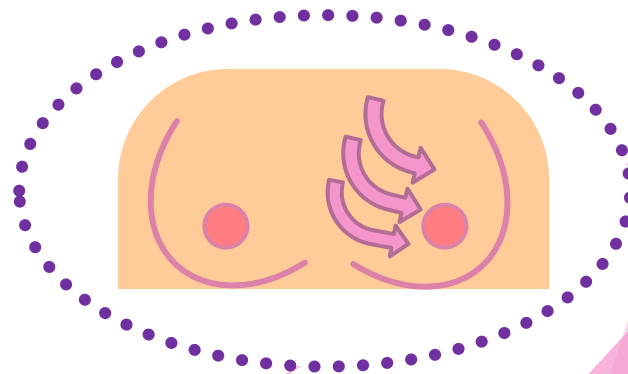


あおむけで「触って」チェック

5 乳房の内側を調べます

あおむけに寝て、背中の下にタオルを入れます。
左手を上にあげ、頭の下にいます。

右手の指の腹で左乳房の内側から中央に向かって
やわらかくすべらせ、
しこりの有無を調べます。





あおむけで「触って」チェック

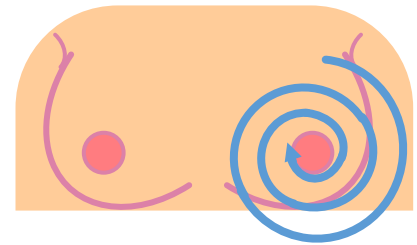
6 乳房の外側を調べます

左腕を下ろし、乳房の外側から内側に向かって指を滑らせて、しこりがないか確認します。



7 乳房全体を調べます

同じ姿勢のまま、乳房のまわりを人差し指・中指・薬指の3本をそろえて渦をえがくように指を滑らせて確認します。



5～7を、反対側も行い、終了です



おつかれさまでした

気になる症状があったら、
早めに乳腺(外)科を受診しましょう



お問い合わせやご相談は、
所沢市保健センター 健康づくり支援課まで
ご連絡ください♪

作成：所沢市保健センター 健康づくり支援課