

乳がんの自己検診法

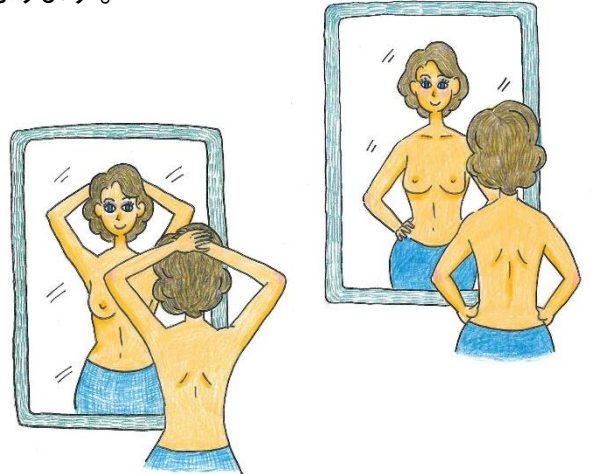


乳がんは自分で発見できるガンです！

近年生活様式の西洋化やそれに伴う女性ホルモンの変化により、乳がんにかかる人の数は増加傾向です。乳がんの主な症状は乳房のしこりです。2年に1回の検診(マンモグラフィ)や毎月の自己検診で早期発見につながり、適切な治療により治癒の確率も高くなります。

自己検診法

- ♡ 定期的に行う。(生理が始まって1週間後くらい)
- ♡ 明るいうちで行う。(表面に凹凸がないか観察)
- ♡ 4本の指の腹で押す。(石けん等で滑りやすくする)



《視診》

- ① 鏡の前で両腕を下げ、楽な状態で左右の乳房の大きさや形を観察する。
- ② 頭の後ろで両手を合わせ、胸を張り筋肉を緊張させ観察する。
- ③ 両手を腰に強く当て、鎖骨の下や脇から乳房の横にかけて張る感じにし、へこみや引きつれ、皮膚に異変がないか観察する。

ポイント

- 腫れ・ただれ・色の変化・おとつ・かさぶた・湿疹などがないかを観察

《触診》

片側ずつ同様に行う

- 1 入浴時、右のイラストのように調べる側の腕を挙げ丁寧にしこりの有無を調べる。
(石鹸などをつけると滑らかでわかりやすい)
- 2
 - ① 調べる側の肩の下に枕やクッションなどを入れ、仰向けに寝て乳房が平均に広がるようにする。
 - ② 調べる側の腕を曲げ、頭の後ろに持っていく。
 - ③ 反対側の手で脇の下から乳首に向かって渦巻きを描くように指をゆっくりと動かす。
 - ④ 脇の下に3~4本の指を入れ、指先を胸にそってゆっくり滑らせ、しこりがないか調べる



Point!

しこり以外にも
分泌物がでないか
チェックしてみてください。



ポイント

- 4本の指をそろえ、指の腹で渦巻きを描くように指を滑らせる

