



# 乳癌自己検診法

## ★ 月に1度の自己チェック

- ・自己検診を続けることで、普段と違う乳房の変化に気づくことができますので、毎月行う習慣をつけましょう  
時期は、生理が終わった後4～5日間が適当です。  
閉経後の人は「自分の誕生日」など、日を決めて毎月行うとよいでしょう。

### 1. 鏡の前で乳房の形を観察しましょう

- ・鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げたまま次のことを調べます。(図1)
  - ①左右の乳房の形や大きさに変化はないか?
  - ②乳房の皮膚にへこみやひきつれはないか?
  - ③乳頭がへこんだり、ただれていないか?
- ・両腕を上げた状態で、①②③と同じことを調べます。(図2)  
(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。)



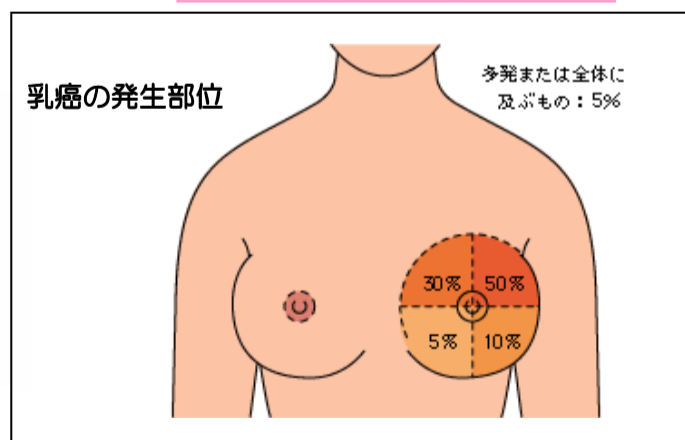
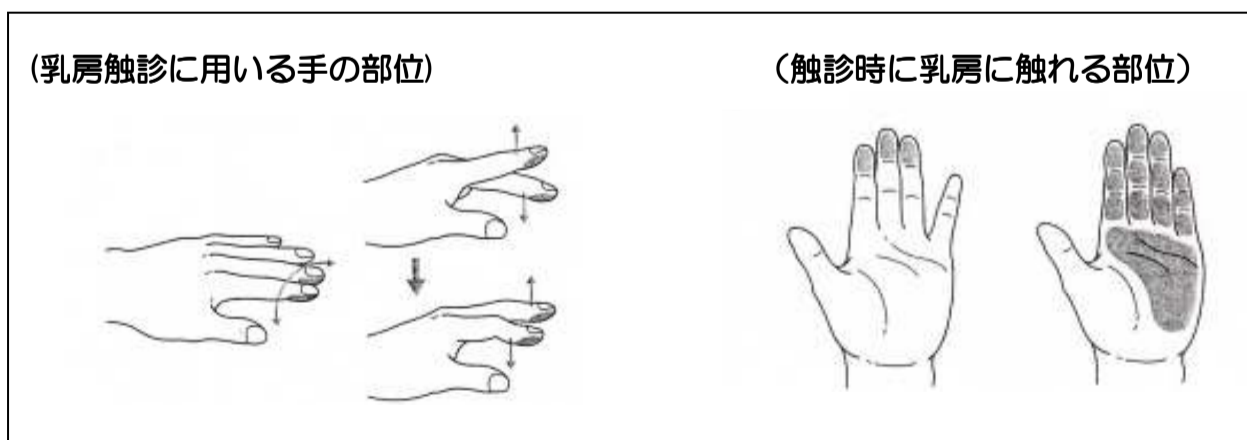
### 2. あおむけになってしこりをチェックしましょう

- ・あおむけに寝て、折りたたんだバスタオルを背中の下に入れます。(図3)
  - ①右手を上挙げて、頭の下に入れるようにします。左手の指をそろえてのばし、まず右乳房の内側を調べます。
  - ②左手を右乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって柔らかく、しっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。  
(ベビーパウダーやオイルをつけると滑りがよくなり調べやすいです。)
  - ③左乳房も同様の方法で調べます。



### 3. 脇の下のリンパ節と乳頭をチェックしましょう

- ①左手の指をそろえてのばし、右わきから乳房の中心に向かってしこりがないか指先で確かめます。(図4)
- ②左わきについても同様の方法で調べます。
- ③乳頭を軽くつまみ、乳汁や血液のような液体が出ていないか調べます。(図5)



※異常を認めた場合は、なるべく早く下記(乳腺外来)までご連絡いただき、ご相談の予約をおとり下さい。  
(休診の場合もございますので電話にてご確認ください)

一橋病院 乳腺外来 [予約制]

毎週火曜日・金曜日⇒午前

☎042-343-1311

