

乳がんセルフチェック

いつ

月経が終わって1週間以内の、乳房が柔らかいときに行ってください。月経前や月経中は乳房が張り、痛みを感じやすいので注意してください。閉経後の方は毎月、日にちを決めて定期的に。

どこで

入浴の際の脱衣所や浴室の鏡の前で、手に石鹸をつけて行うのがおすすめです。また、布団で仰向けになると乳房が広がってチェックしやすいです。

Step
1

見てチェック！

両腕をあげて、普段の乳房と変化がないかをチェック！腕の力を抜いて、自然な状態でチェックしましょう。

左右の乳房の形や大きさ・色に変化はないですか？

皮膚にひきつれやへこみはないですか？

乳首が陥没したり、ただれたりしていませんか？

Step
2

さわってチェック！



4本の指を揃えて、脇の下から内側に向かってゆっくり滑らせるように撫でます。力を入れすぎないように注意しましょう。



外側から乳頭に向かって円を描くようになぞっていきます。脇の下にしこりがないかもチェックしましょう。



仰向けに寝て、あまり高くない枕やタオルを敷いて調べます。乳房の下も念入りに確認しましょう。

Step
3

分泌物もチェック！

左右の乳首を軽くつまんで、分泌物がないかチェックします。血が混じっていたり、透明な液が出る場合は一度検査を受けてみましょう。

異常があるからといって必ずしも「乳がん」だとは限りません。少しでも異常を感じたら、ためらわずに専門医の診断を受けましょう。