

月に1回の自己検診を習慣にしましょう

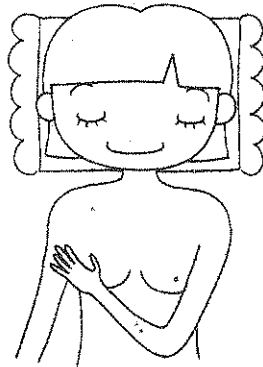
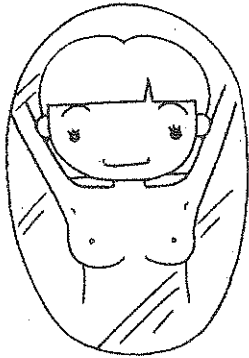
乳がんは、自分で早期発見することができ、早ければ早いほど治る可能性が高いといわれています。できるだけ乳房が張っていない時期に（月経の終わる頃）、閉経した人は日を決めて自分でしこりがないか確かめてください。

次のような人が乳がんにかかりやすいといわれています。

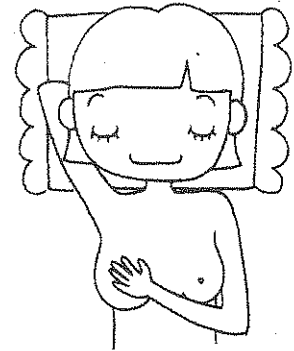
- ・ 母や姉妹が乳がんにかかったことがある人
- ・ 初産年齢が30歳以上の人
- ・ 閉経年齢が遅い人
- ・ 出産経験がない人
- ・ 肥満の人（特に動物性脂肪を好む人）
- ・ 乳腺疾患の既往のある人

乳 がん の 自 己 検 診 法

① 両手を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、乳房のくぼみ、乳首のへこみを調べる。



③ 調べる乳房側の腕を頭の後方に上げ、指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れる。



② あお向けに寝て、外側を調べるときは、腕を下ろし、指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れる。わきの下のしこりの有無も確認する。

④ 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血やうみのような液が出ないかを調べる。

※毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。しこりを触れるなどの自覚症状を認めるときは、速やかに乳房疾患の診療を専門とする乳腺外科等に受診してください。