

## 乳がんの自己検診法

乳房の中に固くて痛みのないしこりができる乳がんは、「自分で発見できるがん」と言われています。

**毎月1回**（月経終了の1週間後に、閉経後の方は毎月、日を決めて）乳がんの自己検診を行いましょう。

### チェックポイント



しこり



腫れ



赤み



乳頭出血  
乳頭の異常分泌



皮膚のひきつれ  
(えくぼ状)



乳頭がひっこむ



湿疹

少しでも気になることがあったら、ためらわずに専門医（乳腺外科）に相談しましょう。

### チェックの仕方

①



#### 鏡の前でチェック

- 両手を下げて自然に立って
- 両手を腰に当てて
- 両手をあげた姿勢で

②



#### 手で触ってチェック

- 4本の指をそろえて指のはらでまんべんなく
- 脇の下に深く指を入れ、しこりがないか確認
- 乳首をつまんで、分泌物をチェック

③



#### お風呂でチェック

- 入浴の時、石けんをつけて

④



#### 仰向けでチェック

- 横になって片方の手をあげ、肩の下に薄い枕や座布団を敷いて