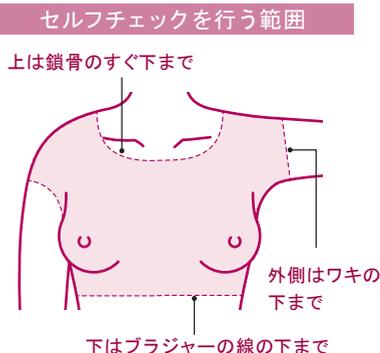
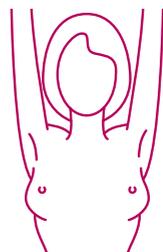
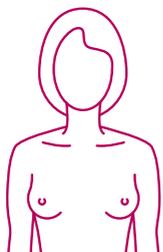


# 月1回のセルフチェックも大切 早期発見の第一歩です

乳がんは身体の表面に近い場所で発生するため、ご自身でも調べるすることができます。定期的にセルフチェックを続けることで、いつもと違う変化に気づくことができます。定期的な検診に加えて月一回のセルフチェックを行いましょう。



## 鏡の前で乳房のかたちをチェックしましょう



- 鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて自然に下げたまま、次のことを調べます。
  - 左右の乳房のかたちや大きさの変化
  - 乳房まわりのへこみや皮膚のひきつれ
  - 乳首のへこみやただれ
- 両腕をあげた状態で同様に調べます。(しこりがあると、そこにへこみができたりひきつれが起きたりすることがあります。)

## 仰向けになってチェックしましょう

- 仰向けに寝て、あまり高くない枕などを背中の下に入れます。左手は頭の下に入れます。右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側にしこりがないか調べます。



- 右手を左乳房の内側（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。
- 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。
- 右乳房も同様の方法で調べます。

## ワキの下のリンパ節、乳頭をチェックしましょう



- おきあがり、右手の指をそろえてのばし、左ワキの下に入れてしこりがないかを指先で確かめます。右ワキの下も同様に調べます。
- 左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにして、血液の混じった分泌物が出ないかを確かめます。

## こんな症状に気づいたら、専門医を受診しましょう

しこり(乳房・ワキの下)	乳頭の湿疹・びらん(ただれ)
乳頭からの分泌	乳房皮膚のくぼみ・ひきつれ
月経周期以外の痛み	乳房皮膚の色の変化