

早期発見のために！

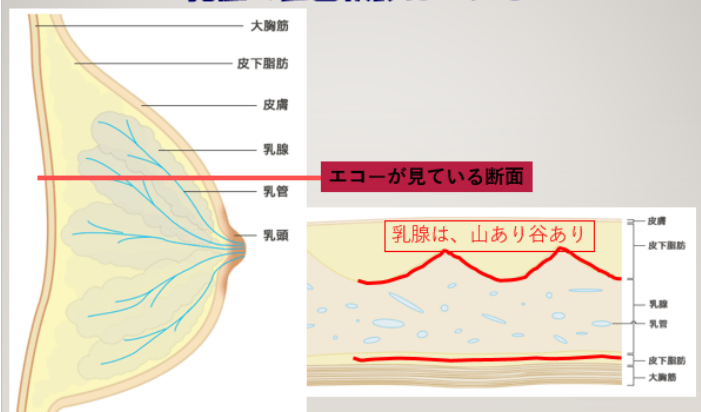
- * マンモグラフィや乳房超音波検査を用いた定期検診で、乳腺に異常が無いことを確認する
- * 自己検診をして、その時点の乳腺を基本形として認識し、その後の変化をみる
- * 気になる変化を感じたら、自己判断せずに病院を受診しましょう

まずは、お風呂の洗い場で座って触る！

- * たっぴりと時間をかけて触る
- * 手をヌルヌルにして、反対側の手を使って触る
- * 指の腹で、足踏みをするように、押えながら触る
- * 深さに応じて強弱をつけて触る
- * わきの下に硬いリンパの腫れがあるか無いかを確認する

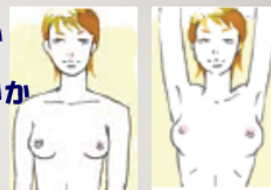


乳癌の自己検診について



次に、鏡の前で立って見る！

- * 乳首が左右対称になっているか
- * 乳首が変な方向を向いていないか
- * 乳首が引っ込んでいないか
- * 両手を上下させながら、皮膚にえくぼができていないかを見る
- * 最後に乳輪をしぼって血の湿ざったものが出ないかを見る



自己検診の間隔

- * 乳がん検診で異常がなかった場合のおっぱいを「基本形」として覚える。
- * 月に1回の間隔で定期的に行う。
(毎日の変化は微々たるものなので、触りすぎは余計わからなくなる)
- * 生理が順調な方は、生理が済んで4、5日以内の腫れの一番おさまった頃に行う。
- * 生理の無い方は、忘れないように、日を決めて行う。

最後に、布団に入って寝て触る！

- * 横になった格好で、もう一度時間をかけて触りましょう



定期検診と自己検診は
乳がんの早期発見のための
両輪です！



早期発見!!

資料出典

アストラゼネカ社
「ALL ABOUT BREAST CANCER 2012」

監修：霞 富士雄 先生
順天堂大学 乳腺・内分泌外科
園尾 博司 先生
川崎医科大学 乳腺甲状腺外科学