

## 乳がん自己チェックの方法

乳房の異変に気づくためには、日頃から乳房の状態を把握しておくことが大切です。チェック日を決めて月に一度定期的に行いましょう。月経が終わって1週間以内の乳腺が最も安定した頃が理想的。閉経後は、覚えやすい日に決めましょう。

### ✓ まずは目でチェック

- ①両手を下ろした楽な姿勢で鏡の前に立ち、乳房の形、大きさ、皮膚のでっぱりやくぼみ、乳首の形に変化がないかチェック。
- ②両手で腰を強く押さえて、①と同様にチェック。
- ③両手を頭の後ろで合わせて①と同様にチェック。



鏡にうつす角度を変えて見ると効果的。

### ✓ しっかり触ってチェック

お風呂やシャワーのときに

- 石けんがついた手でぬれた乳房をよく触る。



横になってチェック

- 調べる乳房側の肩の下に折ったタオルなどを入れ、乳房を平たくしてから調べる。
- 調べる乳房側の腕を曲げ、手は頭の後ろに。



- 左乳房には右手、右乳房には左手を使う。
- 3、4本の指をそろえ、指の腹でしこりがないか調べる。
- わきの下から乳首に向かって、渦巻きを描くように指をすすめる。