

☆ 乳がんは自分で見つけることのできる可能性のあるがんの一つです ☆

最近よくテレビなどで目にする乳がん。日本人女性の12人に1人がかかると言われていて誰でもかかる可能性があります。

定期検診に加えて、月に1度の自己検診（セルフチェック）は早期発見にもつながり、早期発見、早期治療なら約90%が治癒するとも言われています。

どんな検診方法でも100%はありえません。しかし、自己検診（セルフチェック）は費用もリスクもかからない良い方法です。

今回は、自己検診（セルフチェック）について少しでも多くの方に知って頂きたいと思います。



1

鏡の前で形をチェック

鏡の前で両腕を上げ、脇の下から乳房にかけて観察。乳房の一部に引きつれや陥没が無い、左右の大きさが不自然に違ってないかを確認する。



2

全体をくまなく触る

ボディソープなどで指の滑りを良くしてから、人差し指・中指・薬指の三本で脇の下から乳首までまんべんなく円を描くようになでる。硬いしこりが無いか確認。



3

分泌物がないかチェック

左右の乳首を軽くつまんで、透明な液や血などの分泌物が出ていないか確認する。

以上が基本的なしこりチェックの方法です。

乳がんを発見するきっかけでほとんどの症状は、しこりです。

痛みがあるタイプとないタイプがあります。

以下のような症状がある場合は一度専門医に診てもらいましょう。

- 1 しこりがある。
- 2 乳房にひきつれやくぼみがある。
- 3 乳頭から分泌物が出る。
- 4 乳頭にただれや変形がある。
- 5 わきの下にぐりぐりとしたしこりがある。

初めて触る人が見つけられるしこりは2cm程度からといわれていますが、続けることでわずかな変化にも気付けるようになります。

習慣化した人は、1cmくらいから発見できる、とされています。

この機会に自分でできる自己検診（セルフチェック）を始めてみませんか？

