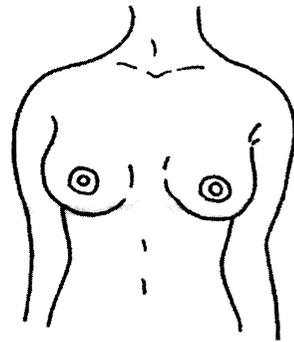


誰にでもできる乳ガンの自己検診法

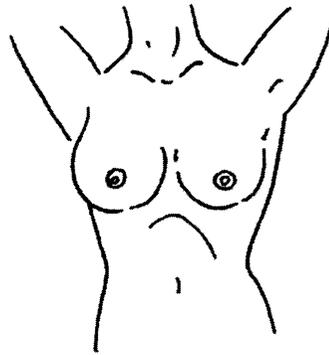
1カ月に1回必ず行って下さい。
早期発見は、皆様の意識から!

乳房の形はどうか

- 1** 鏡の前に立って、両腕の力をぬいて自然にさげたまま、次のことを調べます。
- (イ) 左右の乳房の形や大きさに変化がないか
 - (ロ) 乳房のどこかに皮膚のへこみや、ひきつれがないか
 - (ハ) 乳頭がへこんだり、ただれができていないか

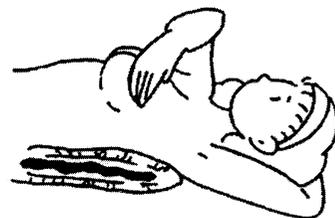


- 2** 両腕を上げた状態で、1の(イ)(ロ)(ハ)と同じことを調べます。しこりがあると、そこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。



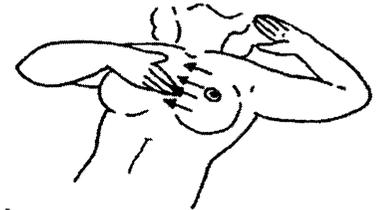
乳房にしこりはないか

- 3** 次に、仰向けに寝て、肩甲骨の下に、あまり高くない枕、あるいはタオルを折って入れます。左手を、上にあげ、頭の下に入るようにします。右手の指をそろえてのぼし、まず、左乳房の内側を調べます。



- 4** 右手を左乳房の内側（乳首よりも内側）にのせ、指のほらを胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかりすべらせるようにし、まんべんなく、しこりの有無を調べます。

注意：乳ガンの自己検診を行う時は、指先で乳房を包まないようにすることが大切です。



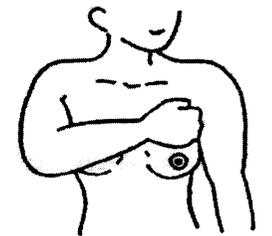
- 5** 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は、乳房の外側（乳首より外側）の部分を、外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指をすべらせて調べます。



- 6** 右乳房についても、左乳房と同様の方法で調べます。枕あるいはタオルを肩甲骨の下に入れ、左手を使ってまんべんなく、しこりの有無を確かめます。

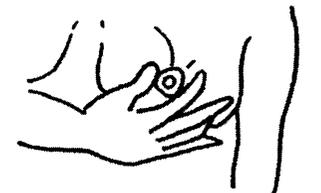
ワキの下のリンパ節にしこりはないか

- 7** 次に右手の指をそろえて伸ばし、左ワキの下に入れて、しこりがあるかどうか指先で確かめます。右のワキの下についても同様の方法で調べます。



乳首から異常な分泌物が出ないか

- 8** 左右の乳首を軽くつまんで、乳をしぼるようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確かめます。



※生理のある方は、生理後、5日目位に行って下さい。