

# 乳がんの自己検診をしましょう

からだいきいきこころのびのび  
第2次  
健康日本21 安城計画

乳がんの55.7%は、自分で見つけています。  
自己検診と定期検診が早期発見の近道です。

日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査（2011年次症例）」より

いつ

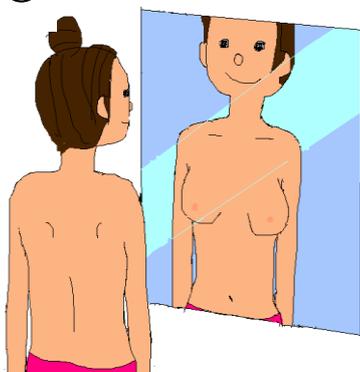
月経が終わって1週間以内の乳房の柔らかい時に。  
閉経後は毎月1回、日を決めて。

どこで

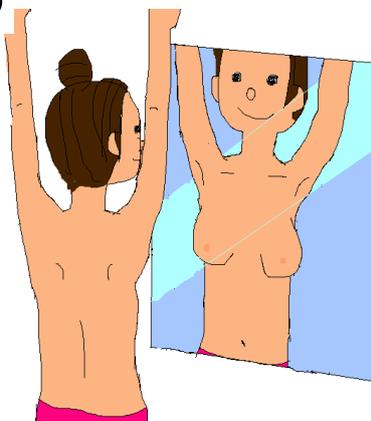
入浴の際に、脱衣所の鏡の前で見て、就寝前にベッドやふとんに仰向けになりさわってみましょう。

どのように

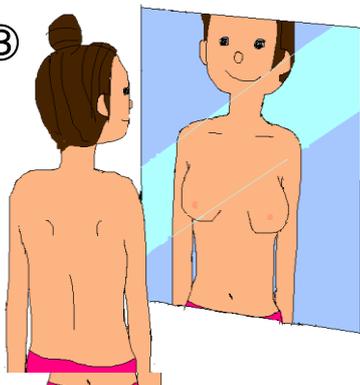
①



②



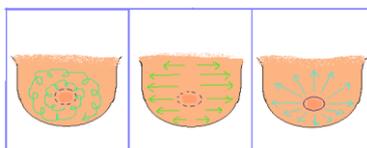
③



④



まんべんなくさわって調べます



⑤



- ①② 鏡の前に立ち、おじぎをしたり腕を動かしたりします。左右の乳房の大きさや形に変化がないか、体を動かした時にくぼみやひきつれがないか、乳首に湿疹やただれがないかを見ます。
- ③ 乳首を軽くつまんで、分泌物が多量に出ないか、血が混ざっていないか確認します。
- ④ あおむけになり、右肩の下に薄い枕か、タオルをたたんで敷き、乳房を平たくします。右腕を上へ伸ばし、左手の指3～4本をそろえ、指の腹で右の乳房をまんべんなくさわって、しこりがないか調べます。
- ⑤ その後、腕を下げてわきの下をさわって、しこりがないかチェックします。
- ⑥ ④⑤について、左の乳房も同様に調べます。

※自己検診で日ごろから乳房の状態を把握し、異変に気づいたらすぐに医療機関へ受診しましょう。

40歳を過ぎたら、定期的に乳がん検診を受けましょう。

お問い合わせ先 安城市保健センター 0566-76-1133