

乳がんは自分で発見できます!

乳がんは、からだの表面にできる“がん”。自分で早い時期に発見することができる唯一の“がん”です。

大切なしこりの発見

- 乳がんの症状として最も多いのが、乳房にできるしこりです。
- 初期では、しこりや乳頭の分泌物があるほかは痛みなどの症状がないため、月1回の自己検診が乳がんの早期発見に最も効果があります。

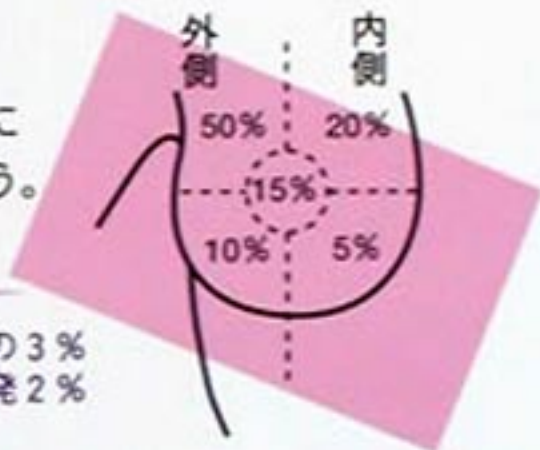


自己検診のポイント (自己検診には「視診」と「触診」があります)

- 月1回行う。
閉経前の人＝月経終了後ぐらいが適当
閉経後の人＝月に1回、日を決めて定期的に
- 乳がんの発生率の高い部位を念入りに調べよう。

外側の上方部がしやすい

全体にまたがるもの3%
多発2%



- 少しでも異常に気がいたら、ためらわず専門医へ。

このような人は特に気をつけよう

- ・初経が早く、閉経が遅い
- ・結婚が遅い
- ・妊娠歴なし・少産・高齢出産
- ・乳がん手術を受けた
- ・家族で乳がんにかかった人がいる



乳がんの自己検診-1

乳がんは、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができます。このしこりがあるかどうか、自分で調べるのが“自己検診法”です。

視診-目で診る方法

- 1 両腕を下げたまま、自分の乳房・乳首の形などをよく覚えておく。
- 2 両腕を上げて、自分の乳房の変化を調べる。



鏡に向って、両腕を下げた姿勢と上げた姿勢で、正面、側面、斜めを写し、左右の形、乳首の姿をよく観察し、くぼみ、ひきつれ、ただれなどがいないか調べる。

触診-手で診る方法

●触り方、指先の使い方

乳房内部のしこり、わきの下のグリグリやしこりを調べます。

- ・ 3～4本の指をそろえ、指先の腹側で乳房を軽く押さえながら、ゆっくり静かに動かす。



指の腹を上手に使う。



指の第一関節を軽く折るようにして動かす。

- ・ 特に気になるところは、人差し指と中指の2本で、交互にピアノを弾くように押さえて調べる。



毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。

乳がんの自己検診-2

立って行う触診

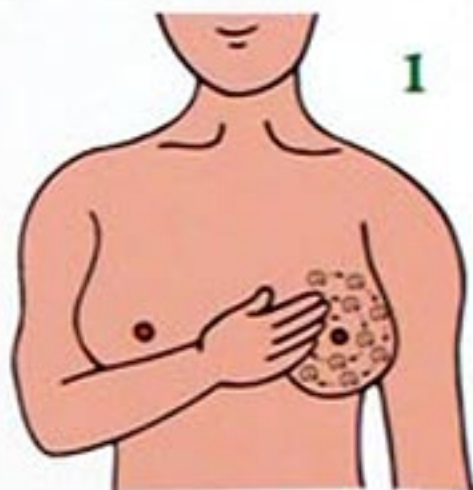


入浴時に石けんを指や乳房につけて行うと、滑りやすくなり調べやすい。

● 左乳房を触れる時は、右手で。
● 右乳房を触れる時は、左手で。

1 検査する側の手を自然に下げた状態で、わきの下から渦巻きを描くようにして乳首にむかっての字(の字でもよい)を書きながら4本の指を動かす。

★軽く押えながら、ゆっくり静かに動かす。



2



2 手を上げた状態で、わきの下から渦巻きを描くようにして、乳首にむかって指を動かす。

3 反対の乳房も1~2の要領で行う。



4 最後に乳首・乳房全体をつまんで分泌物がでていないか調べる。

乳がんの自己検診-3

横になって行う触診

1 検査する側の肩の下に枕やタオルをしき、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにする。



2 検査する側の腕を頭の後方に上げる。反対の手の指の腹で、わきの下から乳首に向かって渦巻きを描くように指をゆっくり静かに動かす。(指はのの字を書くように)



または

腕を頭の後方に上げ、指の腹で内側半分をまんべんなく触れる。次に、腕を自然の位置に下げ、指の腹で外側半分をまんべんなく触れる。



3 わきの下に3~4本の指をさし入れ、指先を胸にそってゆっくりすべらせ、しこり・グリグリがないか調べる。



4 反対の乳房も1~3の要領で行う。



立って行う触診と横になって行う触診を併用すると効果的。