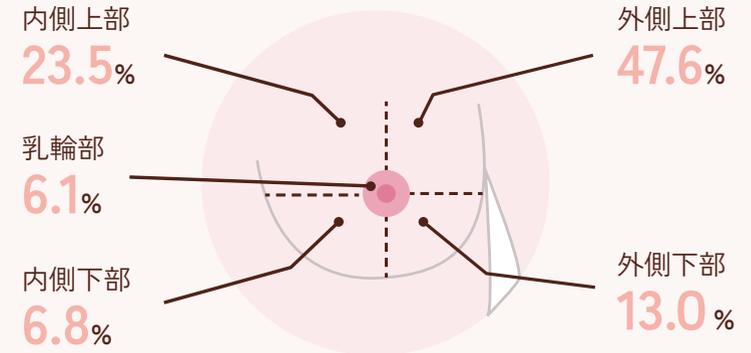


乳がん自己検診の方法

乳がんは**自分で見つけることができる**可能性が高いがんと言われています。日頃から自分の胸をセルフチェックすることで変化に気づきやすくなります。しこりが見つかったからといって乳がんとは限りませんが、**異常に気づいたら、すぐに受診**するようにしましょう。

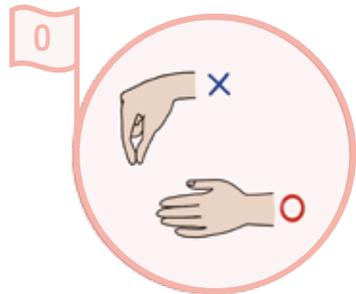
閉経前の方	月経終了後、1週間くらいの乳房のもっとも柔らかい時期に行いましょう。
閉経後の方	毎月一定の日を決めて行いましょう。

乳がんのできやすい部位

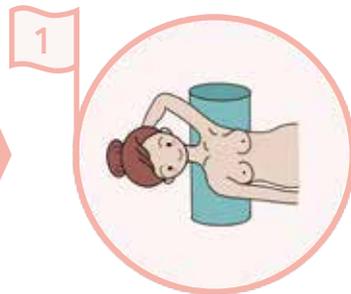


全国乳がん患者登録調査報告書第32号2000

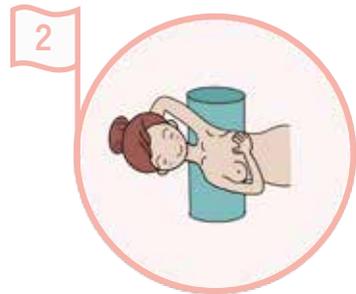
STEP 1 まずは「触って」



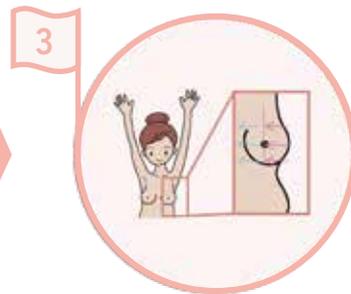
指でつまんでしまうと全部しこりに思ってしまうので、つままずに指の腹で撫でるように触りましょう！



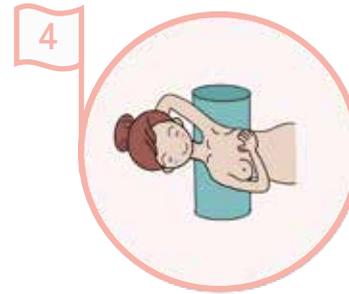
横になり、一方の手を頭の後ろにおきます。



もう一方の手の指をそろえ、指の腹で乳房を上から柔らかく押さえるように触れます。



内側半分と外側半分に別けて、矢印の方向に軽く押しながら触ります。(反対側も同様に)

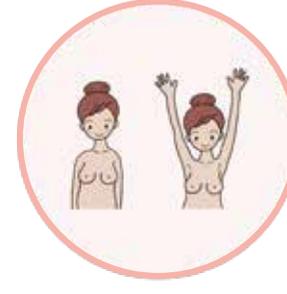


そろえた指のどれかに他と**異なった硬さのもの**が触れないか探して下さい。



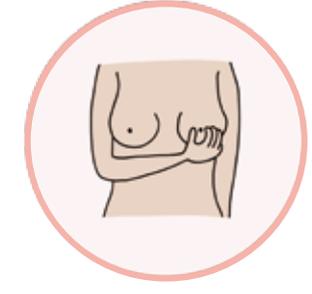
しこりかな?と思ったら反対側の対照的な位置と比べてみて下さい。(しこりは指と肋骨の間に挟むとよくわかります)

STEP 2 次は「見て」



入浴後など鏡の前で両腕を上げたり下げたりして乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか観察しましょう。

STEP 3 最後は「しぼって」



乳首から**赤色や茶褐色の液**が出ないか、よく観察しましょう。