



## 乳がんを知ろう ピンクリボン通信 vol.4

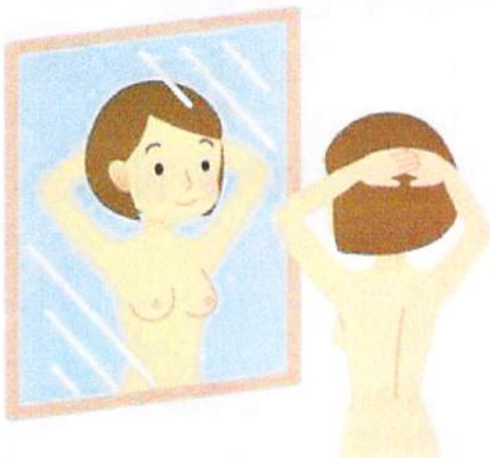


乳がんのセルフチェックは  
どうやるの...?

乳がんは身体の表面近くにできるがんです。そのため、自分で観察したり、触ったりすることで発見しやすく、約60%はセルフチェックによって発見されています。本号では、セルフチェックの方法について説明します。

### チェックポイント

- ・しこりがないか
- ・ただれがないか
- ・ひきつれがないか
- ・乳房の変形や左右差がないか
- ・えくぼのようなへこみがないか
- ・出血や異常な分泌物がないか



### 目で見えるチェック

鏡の前で、腕を頭の後ろで組み、乳房のひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳首の凹み、湿疹、皮膚の変色、乳房の大きさや位置に左右差がないかなどをチェックする。



## 手で触るチェック

4本の指をそろえて、指の腹で「の」の字を描くように指を動かしながらチェックする。左乳房は右手で、右乳房は左手で触れて、乳房のしこりや凹凸、腫れ、以前より硬くないか、全体に違和感がないかなど、わきの下から乳首までチェックする。乳房や乳首を指先で絞るようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べる。

乳がんは早期発見であれば90%の人が治癒します。  
早期発見のためにも、セルフチェックと併用して  
マンモグラフィ検査を受けましょう。

## マンモグラフィ検査を受ける際の注意



撮影に際に不明な点  
があれば遠慮なく  
技師にお尋ねください。

- 乳房を圧迫して撮影します。  
個人差はありますが痛みを感じる方もみえます。乳房の張りによっても痛みの感じ方は変わります。  
一般的に生理直後の方が乳房が柔らかく、圧迫時の痛みは少ないと言われています。
- 上半身は裸で撮影します。  
服装はできるだけ上下セパレートの服でお越してください。
- 撮影はすべて女性技師が行います。