

# 乳がん 自己検診(セルフチェック)

## セルフチェックの方法



調べる乳房と反対側の手を使い、乳房とワキの下(リンパ周辺)にシコリがないかを調べます。「の」の字を描くようにしっかりチェックしてください。

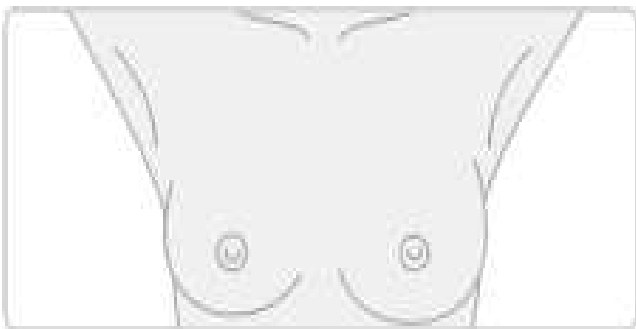


乳房や乳首をしぼり、分泌物が無いかを調べます。(妊娠・授乳期を除く)



### Point

入浴時に石鹸などを乳房につけると調べやすくなります。  
乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできますので、この部分はより念入りに調べましょう。



鏡の前で両手を挙げ、乳房にえくぼ上の凹みやひきつれ、左右差がないかを調べます。



ベッドや床に仰向けの状態で寝そべり、乳房やワキの下を調べます。

このとき、背中にタオルなどを入れて、乳房が平らな状態にして調べると、よりチェックしやすくなります。

生理が終わって1週間前後に行うといいでしょう。閉経後の人は月に1度、日にちを決めて毎月1回行いましょう。

### セルフチェックカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

セルフチェックができた月に○をつけて、記録しておきましょう

少しでも変化や異変に気づいたら、早めに受診してください。