



まずは、信頼できる検診を受け、異常のない自分の乳房を知るところからはじめましょう。

セルフチェックの仕方

ポイント 変化を見ること

セルフチェック（自己診断）を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。

月1回、定期的にチェック

閉経前の方 生理の4~5日後

※乳房のハリが引いて柔らかい状態になる時期

閉経後の方 毎月〇日と決める

① 見る

ポイント

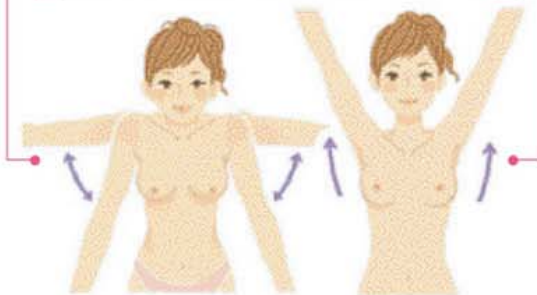
- 普段とカタチが違ってないか
- 左右のアンバランスはないか
- 体を動かしたときに、なにか症状（変形やえくぼ）はでないか

隠れた乳房の症状が分かりやすいので、いろいろなポーズで観察します。



前かがみの状態で鏡に映してみます。

おじぎをしたり、腕を動かしながら、乳房の症状（変形・えくぼ）の有無を見ましょう



② 触る

ポイント

- 普段と違う硬いものがないか

お風呂で石鹸をつけてはじめましょう。



左の乳房も同じように調べます。

胸をはり、右の乳房は、右腕をあげて、左手でまんべんなく調べましょう

指を伸ばして、指先全体でまんべんなく調べましょう。

指を曲げて乳腺をつかんだり、ひっぱると乳腺のしごりのように誤解してしまいます。伸ばした4本の指先でしっかりと（肌に一瞬指の跡が残るほどの強さで）乳腺表面を感じながらすすめます。

POINT



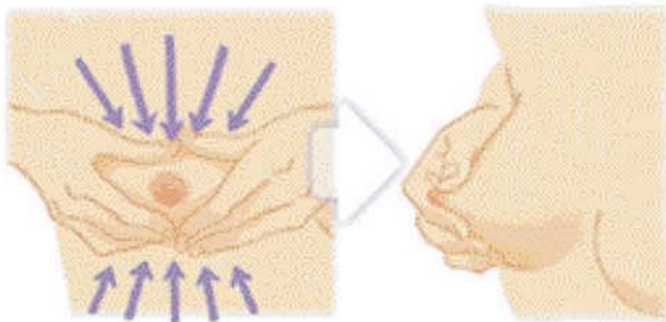
③ 搾る

ポイント

- 乳頭分泌液が出ないか

こんな時は要注意

- 1箇所から出る
- 多量に出る
- 血液が混ざっている



授乳時の搾乳と同じように行います。

乳房全体から乳頭に向かって集めてくる感じで行います。最後に乳頭を親指と人差し指でキュッとつまんで、分泌液がでないか調べます。

監修 東海地区初の乳がん専門有床診療施設 三河乳がんクリニック 院長/水谷三浩

自覚症状が見つかったら、すぐに乳腺専門医（日本乳癌学会ホームページ参照*）に相談しましょう。

*日本乳癌学会ホームページアドレス <http://jbc.gr.jp/>