

## 乳癌の早期発見には自己検診や定期検診が大切です。

### A.自己検診方法

#### 1.鏡の前で乳房の形をチェック

- ①左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
  - ②乳房にくぼみや、ひきつれ、赤みはないか。
  - ③乳頭がへこんだり、ただれができていないか。
- ①～③を両腕を自然に下げた状態と、両腕を上げた状態で調べます。

#### 2.乳房に触れてチェック

- ①手の指をそろえて伸ばし、乳房の内側（乳首よりも内側）にのせ指の腹で胸の中央部に向かって柔らかく滑らせ、しこりがないか、まんべんなく調べます。
  - ②次に乳房の外側の部分を、外から内に向かって同じように指を滑らせ調べます。
- ①～②を右手で左乳房、左手で右乳房のチェックを行います。

#### 3.わきの下と乳頭もチェック

- ①左右のわきの下にも、しこりがないか指先で確かめます。
- ②左右の乳首をつまんで、分泌物が出ないかどうか確かめます。

\* 自己検診は月に1度程度、忘れない日にち（例えば誕生日、お給料日など）を決めて行いましょう。

### B.定期検診

厚生労働省の乳がん検診の指針では、40歳以上の女性に対して、2年に1回の触診とマンモグラフィを原則とした乳癌検診が実施されています。

定期的な乳癌検診や乳腺ドックを受けましょう。

