

# 乳房自己触診で早期発見

- 乳がんは唯一自分で発見できる「がん」です
- 月1回の自己触診は、乳がんの早期発見に極めて有効です
- 乳がんは早期発見すればほとんど治りますし、乳房を温存することもできます

## 自己触診のタイミング

閉経前の方…月経終了後、1週間以内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

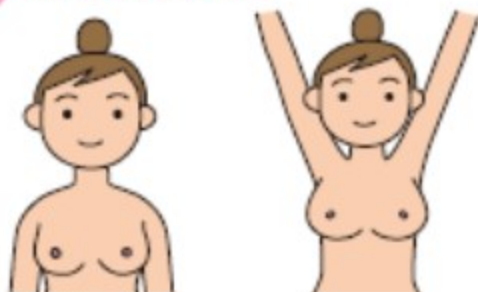
## 自己触診の方法

### step 1 まずは「触って」



- ① 横になり、一方の手を頭の後ろにおきます
- ② もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかく押さえるように触れます
- ③ 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）
- ④ 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ください
- ⑤ 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ください（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  
・乳房の姿をよく観察しましょう  
・乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか観察しましょう  
・乳房から「異常な液がでていない」か観察しましょう

### step 3 最後に「しぼって」



・乳首を軽くつまみます  
・異常な液が出ないかよく観察しましょう（特に血液がまざったような液は出ませんか）

# ピンクリボンかながわ

お問い合わせ