

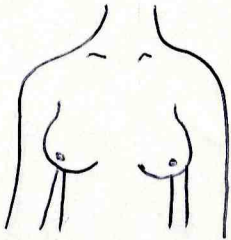
乳房自己触診法

月に1回の自己触診を習慣にしよう！！

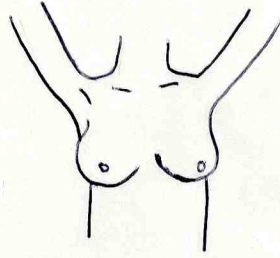
〈ポイント〉

- 月に1回、日を決めて定期的に
- 閉経後の人は毎月、日を決めて

1. 視診 目で見て乳房の変化を調べます



①両腕を下げたまま、左右の乳房を鏡に映し、自分の乳房の形などを良く覚えておきます



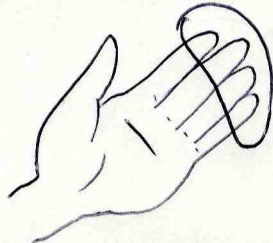
②両腕をあげて正面、側面、斜めを写して下記のチェックをします。

チェック項目

・ひきつれ・くぼみ・えくぼ・ただれ・乳首からの分泌物

2. 触診

基本の触り方

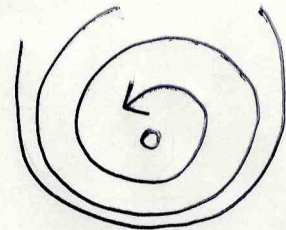


3～4本の指をそろえ、指先の腹側で乳房を軽く押さえながら、ゆっくり静かに動かす。

●立位で触診 ※入浴時に石けんをつけて行うと行いやすいです。

①左乳房を触れるときは右手、右乳房を触れるときは左手で行います。

②検査する側の手は自然に下げた状態で行う。

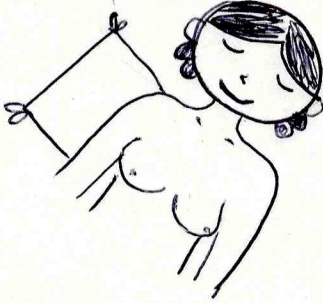


③わきの下から渦巻きを描くように、乳首にむかって指を動かす。軽く押さえながら、ゆっくり静かに動かす。

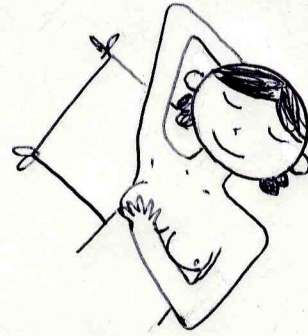


④手を挙げた状態で③を行い反対の乳房を同様に行う。

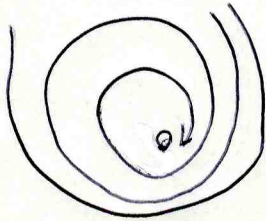
●横になって触診（仰向け）



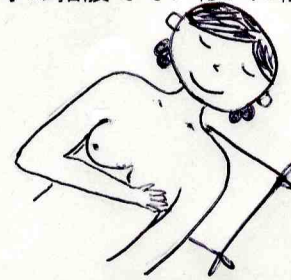
①検査する側の肩の下に枕やタオルをしき、
乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにする。



②検査する側の腕を頭の後方に上げ、
反対の手の指腹でいねいに軽く押さえる。

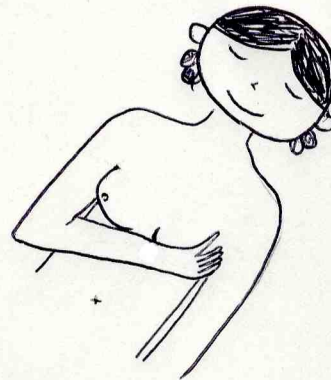


③わきの下から乳首に向かって
渦巻きを描くように指をゆっくり静かに動かす。



④次に手を自然な状態に下げ、③を行う。

⑤わきの下に3～4本の指をさし入れ、
指先を胸にそってゆっくりすべらせ、
グリグリがないか調べる。



⑥反対の乳房も①～⑤の要領で行う

しこりがすべて乳がんとは限らない

乳房にしこりができる病気はいろいろあり、しこりの多くは良性のものです。乳がんは、がんの中でも治癒する可能性の高いがんです。もし、しこりを発見した場合は、自己判断せず、専門医の診断を受けることが大切です。

早期発見のため、40歳以上の方は2年に1度の乳がん検診を積極的に受診しましょう！！

問い合わせ先

健康福祉課 保健予防担当（保健センター）

電話：292-5505（直通）