

乳がんは早期発見によって90%以上の方が治るといわれています。  
早期発見のために、定期的な検診や日常のセルフチェックが大切です。

## 乳房セルフチェックの手順

月に一度、生理が終わった頃から一週間を目安に行いましょう。

(乳房の張りが少なく、しこりを見つけやすい時期です)

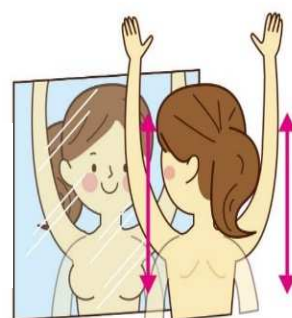
閉経後の人は月に一度、日にちを決めて行いましょう。

いつもと違う変化や異変を見つけたときは、すぐに乳腺外来を受診し、検査をしてもらいましょう。

### 1 見て

「えくぼのようなくぼみ・皮膚のただれ・ひきつれ」はありませんか？

鏡の前に立ち、両手を上げたときと下げたときの、色や形を見ます。



### 2 触って



「しこり」はありませんか？

4本の指で「の」の字を描くように、指先で軽くなでて、しこりの有無を調べます。入浴時、石鹸をつけて行うと滑りがよくなります。

### 3 つまんで

「血が混じったような分泌物」はありませんか？

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物がないか調べます。



### 4 横になって



「しこり」はありませんか？

仰向けに横になり、背中の下に薄いクッションなどを敷いて乳房の外側、内側、わきの下のしこりを調べます。

参考：認定NPO法人J.POSH mamma check より



医療法人財団医親会  
OBPクリニック

大阪府中央区城見2-2-53 大阪東京海上ビル 4階

ご予約に関するお問い合わせ

TEL:06-6941-8687 (健診受付)