

慣れればかんたん！

## 自己検診（触診）のすすめ



乳房は個人差が大きく、マンモグラフィのみでは検出できないことも多々あります。特に、非常に大きい病変、乳頭の症状（ただれ、分泌物）などは触れないと分からないことがあります。また検診を受けて異常がなくても、その次の検診までの間、私たちはあなたの乳房に絶対に癌ができませんと保障することはできません。乳癌は比較的進行が遅い癌ですが、中には数か月で大きくなるものもあります。

顔を鏡でチェックするのと同じように、自分でも月に1度、お乳をさわってみましょう！

### 一度もやってみたことのない方へ

まずは、入浴時に鏡で胸を眺めてみましょう。胸はタオルでごしごしではなく、素手で洗うことがポイントです。入浴後はボディーローションをつけてみましょう。とにかくさわってみましょう！

### 普段さわってみるようにしている方へ

少し意識してさわってみましょう！

- いつするのがいいの？ ⇒ 閉経前のかた : 生理のおわったころに 月に1回  
閉経後のかた : 毎月1日 など日を決めて月に1回
- どんな体勢でするのがいいの？ ⇒ 座って と 仰向け 両方するのがベスト！  
(お乳が大きい方は、仰向けですると脂肪にじゃまされず、さわりやすくなりますよ。)
- どうやって、さわればいいのか？  
⇒ せっけん や 乳液 をつけて、指の腹に少し力をいれて、すべらせるように。  
お乳全体をまんべんなく、腋の下まで。最後には乳首を少しつまんでみて。



～チェックポイントは4つ～

- ① まわりと違った硬さの部分がないか
- ② 反対側と違った硬さの部分がないか
- ③ 以前と違った感触の部分がないか
- ④ 乳首から分泌物は無いかな



いつもと何か変わりがあれば、  
病院へ！

..... 大事なこと .....

しこりを見つけようと思う必要はありません 変わりが無いのを確認するためにおこないます  
乳がんにもたくさんの種類があり、ふれた感覚もさまざま  
でも！

「いつもと違う」はわかるのでは？ 「普段の自分の状態」を把握しよう！