

乳がんの自己触診法

月に一度、定期的な自己チェックを行って変化を早く見つけましょう



Check 1 鏡の前で両手を上げ下げしながら前から横から次の症状をチェック

- 左右の乳房の形に変化はないか？
- 乳房にひきつりやへこみはないか？
- 乳房の表面や乳首に異常はないか？
- 乳頭をつまんだとき、分泌物はないか？

Check 2 あおむけに寝て、人差し指・中指・薬指の3本の指の腹でなでるように、円を描いてまんべんなく触れていく。左の乳房は右手で、右の乳房は左手で、わきの下もチェック

- 乳房に小さくてかたい、痛みのないしこりはないか？
- 両方のわきの下に、かたいぐりぐりはないか？