

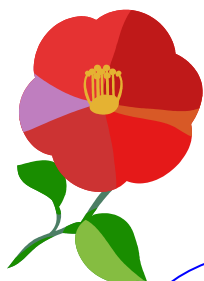
# 乳がんの自己触診をしましょう

「乳がん」は、食生活の欧米化とともに動物性脂肪の摂取量が増加したことなどにより年々増加の傾向にあります。

「乳がん」は初潮が早かったり、閉経がおそかったり、未婚、未出産の人がかかりやすいと言われていますが、これは女性ホルモンの活動との関係が指摘されています。また、母親や姉妹など近親者に乳がんの方がいる場合にも、リスクが高いと言われ、たばこの関連も報告されています。



「乳がん」の自覚症状は、乳房のしこりや皮膚のひきつれ・くぼみ、乳頭から分泌物が出るなどですが、痛みはある場合とない場合があります。気になる症状があれば、すぐに専門医を受診して下さい。



「乳がん」は早期に発見すれば、治る可能性の高い病気です。

月に1度は**自己触診**を行って自分のからだをチェックしてみましょう。

乳がんの自己触診は

- ・ 20歳をすぎたら、月に1度
- ・ 自分の覚えやすい日に乳房をチェックする
- ・ 異常のわかりやすい月経後に
- ・ 乳房の大きい人は、あお向けに寝て

尼崎市保健所

(06)4869-3016

尼崎市七松町1-3-1 フェスタ立花南館5階

## 乳がん自己触診

自己触診で早期発見！

乳がんは自分で見つかります。さあ自己触診を始めましょう！

### 1. 乳房や乳頭に異常がないかをよく見ましょう

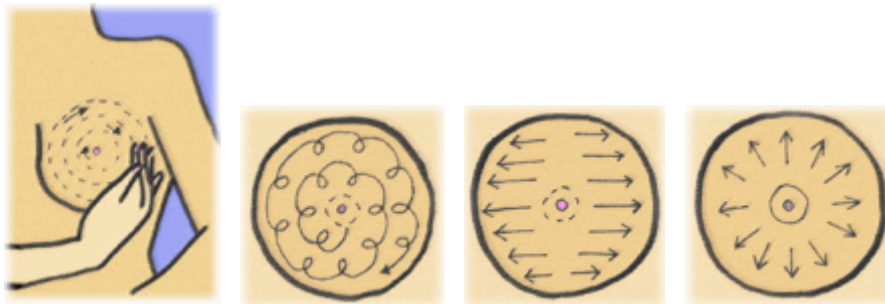
まず、鏡の前で自分の乳房の形をよく見て覚えておきます。  
以前に比べて、次のような変化がないか、よく観察します。



- ・乳房の皮膚に「ひきつれ」「くぼみ」「ふくらみ」はないですか？
- ・乳頭が最近、「へこんだり」「ゆがんだり」してませんか？
- ・乳頭に「ただれ」はないですか？

### 2. 乳房やワキの下を触り、しこりがないか調べましょう

触る胸と反対側の手を使います。親指を除く指を軽くそろえ、それらの指先の腹側のみで軽く圧迫しながら、なでてみます。左右の乳房を同じように、ゆっくり、注意深く、いろいろな方向で調べましょう。



### 3. 乳頭から異常分泌液が出ないか調べましょう

両手の親指と人差し指で、図のように乳頭の根元を軽くつまんでしぼるようにし、異常な分泌液が出ないか確かめます。



異常があるからといって、必ずしも「乳がん」だとは限りません。  
異常を見つけたら、すぐに専門医の診察を受けてください。

(財団法人大阪がん予防検診センターのご了解を得て、ホームページより転載させていただいております。)

<http://www.gan-osaka.or.jp/kenshin/nyugan/jikokenshin.html>