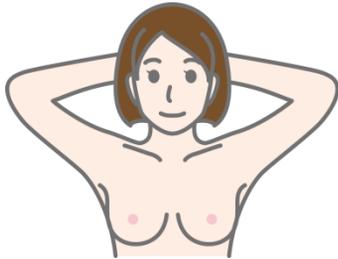


# 乳がん自己検診

# 下呂市立金山病院乳腺外来

- ☆ 生理のある人は生理の終わりがけに、ない人は日にちを決めて月一回。
- ☆ 迷うときは左右の同じ部位を比較しながら触診しましょう。
- ☆ 少しでも異常を感じたら保険証をもって乳腺外来を受診しましょう。
- ☆ 乳がん検診は早期発見のために乳房に異常のない方が受けるものです。

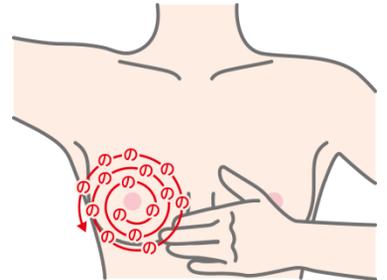
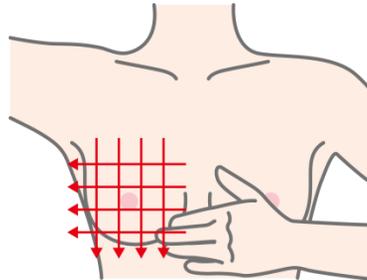
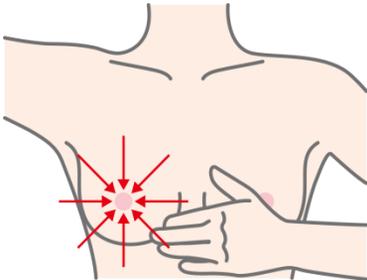


鏡の前で腕を上げて、降ろして前から、横から観察。

乳房に左右差がある、皮膚にえくぼがある、乳頭が変形してきた、湿疹があるなどは要注意。



触診は仰向けに寝て、検査側乳房の背側に枕を当てるとよい。第二、三、四指をそろえ、指の腹で乳房を押さえて滑らせる。触診するとき乳房をつまんではいけません。



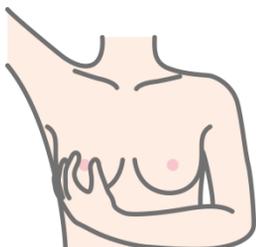
縦横、また、乳頭に向かって放射状に押さえながら指を滑らせる。

指の腹で「の」の字を描きながら乳房を胸壁に押さえつけ、乳房全体を触診する。

乳房内に硬さが違うもの、引っかかるものがあるように感じたら要注意。

周囲より硬いものを触れたら要注意。

乳房を押さえて痛みを感じるだけだったら心配いりません。



乳頭を軽くつまんで乳を搾るように搾ってみます。

乳頭の一つの孔から色のついた分泌物が確認されたら要注意。

白色、透明な分泌物は特に心配ありません。