

自宅でもできる、乳がんのセルフチェック。

乳がんは自分で発見できる唯一のがんといわれています。
早期発見には、毎月一度のセルフチェックが大切です。
そこで、自宅でも簡単にできる検診方法をご紹介します。

セルフチェックに 最適な日は？

＊月に一度、生理が終わって
4～7日後に行いましょう。
＊閉経後は、毎月の検診日
を決めて行いましょう。

1 鏡の前で、チェック

まずは、両腕のチカラを抜いて自然な状態で
チェック。さらに、両腕をあげて、普段の乳房
と変化がないかを確認します。

チェックポイント

- ＊左右の乳房の形や大きさ、
色に変化はないですか。
- ＊皮膚にひきつれや、へこみ
はないですか。
- ＊乳首が陥没したり、ただれ
たりしていませんか。



2 さわって、チェック

腕を上げて、3本（人さし指・中指・薬指）の腹
で乳房に触ってしこりがないか確かめます。
チカラを入れ過ぎないよう気をつけましょう。



3本の指で、左乳房は
左から右、右乳房は右
から左へゆっくり滑ら
せるようになぞります。



外から内側の乳頭に向
かって、円を描くよう
になぞっていきます。

3 分泌物も、チェック

乳首から分泌物がでないか調
べてみましょう。血が混じっ
ていたり、透明な液がでる場合
は一度検査を受けてみましょう。

左右の乳首を軽くつまんで分
泌物がでないかをチェックします。



4 わきの下を、チェック

乳がんが進行すると、まず転移
するのがわきのリンパ節といわ
れています。わきにしこりがな
いかもチェックしましょう。

左右のわきをさわり、固いしこ
りがないかを確認しましょう。



5 横になって、チェック

仰向けに寝て、あまり高くない枕やタオル
を敷いて調べます。乳房の下も念入りに確
認しましょう。



それぞれの乳房を指の腹でまんべんなく触れ、
しこりの有無を調べます。

◎自分でしこりや異常を見つけたら、乳腺専門医がいる「乳腺外科」か「外科」を受診してください。診察は産婦人科ではありませんのでご注意ください。また、セルフチェックで異常があったからといって、必ずしも乳がんとは限りません。乳腺症や繊維腺腫などの良性疾患もありますので、自己診断せず、すみやかに専門医の診察を受けましょう。