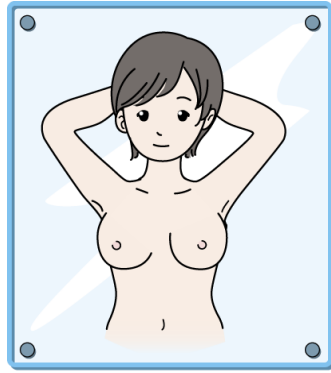


自己触診を始めてみましょう！

自己触診は①目で見るチェックと②手で触って調べるチェックの2つがあります

①目で見るチェック



*鏡に向かって立ち乳房をじっくり観察します

皮膚や乳頭を観察し、
左右で違うところは
ありませんか？

日本乳癌学会 患者さんのための
乳癌診療ガイドライン

⑤乳房のチェック



* 3本の指をそろえて
* 「〇」の字を書くように乳房全体をくまなくチェック
* 乳房全体がチェック出来ていればどのような順番でもOK

②手で触るチェック



初めは、自分の乳房を知ること
入浴の時に、自分の胸を手で洗
いましょう

* 石けんやオイルなどを付けて、
指をそろえ、「〇」の字を書く
ようにくると指を動かしながら、
らせんを描くように洗いましょ
う

* 形・触り心地・柔らかさ・硬
さなどを確かめながら

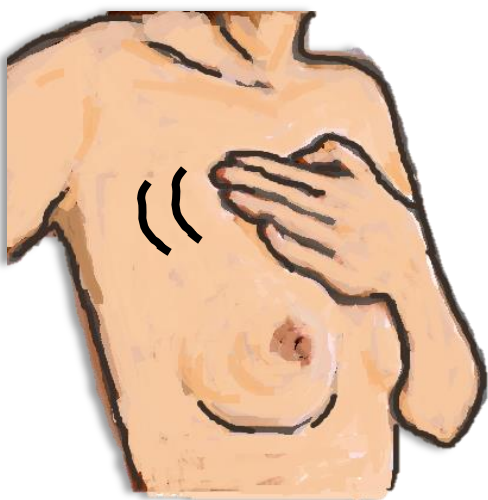
⑥乳房の下の部分のチェック



* 乳頭に向かって乳房を
少し持ち上げる様にして
チェック

乳房の下部分は脂肪も
厚くわかりにくいので念
入りにチェック

③スタート位置は鎖骨から



* 外側から内側にかけて「〇」
の字を書くように進みます
* 指の腹で肋骨を触るようなイ
メージです

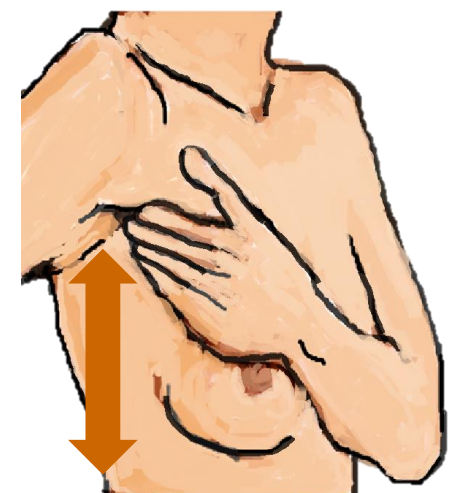
この周りに「しこり」が
できることはまれですが
忘れずにチェック

⑦分泌物のチェック



* 親指と人指し指を縦にして
乳房を両側から挟みます
* 乳房の中をしぼり出す様な
感覚で行います
* 最後に乳頭を同じく
チェックします

④わきの下と肋骨の端もチェック



* わきの下に添えた3本の指を
ぐっと入れ込むようにします
* わきをつままないように

コリッと触れるようなリンパ節
がないかをチェック

* 次は肋骨の端の部分もチェック
* 丁寧に「〇」の字を書きながら
上から下まで触診しましょう

乳腺はいがいに端まであります
わきのラインも忘れずに

大きなおっぱいは寝てチェック



* 背中の下にバスタオルを
入れ胸を張るようにします
* 手は頭の上に上げます
* 鎖骨の高さから始めます
* 肋骨に沿いながら、指の
腹でしっかり押さえます

ブレストアウェアネス (Breast Awareness)

自分の乳房がどのような状態かを知っておく
ことが大切です