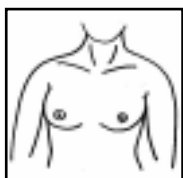



 医師

## 乳癌の自己検診について

外科 林 祐次

乳がんは内臓のがんと違い体表面にできるので自己検診で見つけることができるがんです。乳房を調べるのは、生理の後、4～5 日間が適しています。閉経後は、毎月、一定の日を決めて調べてください。



鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げたまま次のことを調べます。

- A . 左右の乳房の形や大きさに変化がないか
- B . 皮膚のへこみやひきつれがないか
- C . 乳首がへこんだり、ただれができていないか



両腕を上げた状態で同様のことを調べます。(しこりがあると、そこにへこみやひきつれができることがあります。)



仰向けに寝て、左肩の下にタオルを折って入れ、左手を頭の下に入れます。右手の指をそろえてのばし、左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指のはらを胸の中央に向かって、柔らかく、しかもしっかりすべらせるように、まんべんなく、しこりの有無を調べます。  
(指先でつままないようにすることが大切です。)



左腕を自然な位置に下げ、今度は、乳房の外側(乳首よりも外側)の部分、外から内に向かって同様に調べます。  
右乳房についても左と同様に調べます。



起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左のワキの下に入れてリンパ節にしこりがないか指先で確かめます。右のワキの下も同様に調べます。



左右の乳首を軽くつまんで、乳をしぼるようにし、血液の混じった分泌物がでないかどうかを確かめます。

もし、しこりを見つけても乳がんとはかぎりません。むしろ、乳がんではないしこりの方が多いのです。独りで悩まずに外科に相談して下さい。また、当病院では、しこりを触れない早期乳がんの発見にマンモグラフィーと超音波検査を行っております。日本乳がん学会認定医およびマンモグラフィー検診精度管理中央委員会の認めた評価 A の読影有資格医が診察にあたっています。

「フィリア・レター」は、中部労災病院が、患者さまに向けて当院の現況や新しい医療情報などを発信したり、患者様の建設的な意見を反映する広場として発行しています。