

乳房自己触診について

健康情報発信

社会福祉法人
済生会熊本病院 予防医療センター

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。月に1度、自分の乳房を「見る」「触る」を習慣にしましょう。普段の乳房の状態を知ること、異常が出たときに自分で気づくことができます。がんと診断された人のうち、50%以上が自己触診により発見されています。

乳がんの症状

乳がんは早期には自覚症状はほとんどありませんが、がんの進行とともに、以下のような症状が現れることがあります。

● 乳房のしこり

● 脇の下のしこり
手で触って感じるかたまりのことです。悪性だけでなく良性のしこりもあります。

● 乳房の皮膚変化

えくぼのようにくぼんだり、ひきつれたり、赤く腫れたり、毛穴が目立ってオレンジの皮のような凹凸が現れることがあります。

● 乳頭の変化

分泌物が出たり、乳頭や乳輪がただれたり、乳頭が陥没することがあります。

● 乳房の痛み

乳房の痛みの多くは乳腺症によるものです。稀ですが、乳がんの症状として痛みを伴うこともあります。

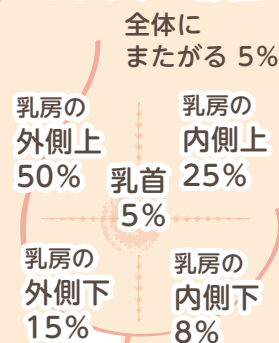
自己触診の時期

月経終了後1週間くらいの乳房の張りや痛みのないときに。また閉経後や生理不順の場合は毎月同じ日に決めて習慣にしましょう。

自己触診の方法

まずは **見る！** 次に **触る！**

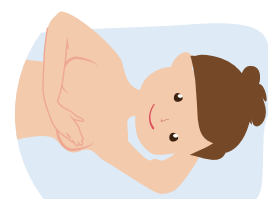
乳がんのできやすい部位



仰向けに寝て

乳房の内側は腕をあげて、外側は腕を自然な位置にさげた状態で触ります。指をそろえて、指の腹で軽く押さえるように外側から内側へ触ります。鎖骨の下、わきの下まで広範囲に調べましょう。最後に乳頭をつまみ、分泌液がでないか調べます。

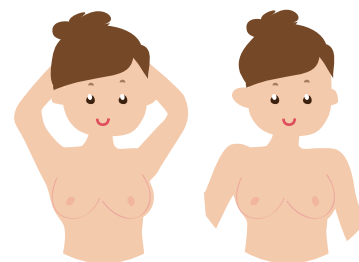
*毎回同じ姿勢で実施することが重要です。



仰向けに寝て触診

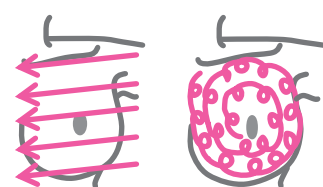
入浴前後に

入浴前後に鏡の前で両手を上下し、正面・側面・斜めから観察します。くぼみ・ひきつれ・皮膚の変色などがいないかチェックしましょう。



入浴時に

指をそろえて、指の腹で軽く押さえるように、「の」の字を描くように渦巻き状に丁寧に乳房にしこりがないか調べます。石けんをつけるとすべりがよくなり、調べやすくなります。



「しこりが触れた＝乳がん」とは限りません！！

異常を感じたら自己判断せず、すぐに乳腺外科を受診してください。