

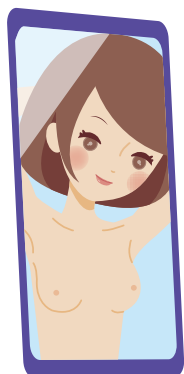
# 乳がんの セルフチェック

乳がんは、自分で異変を見つけ、発見できるがんとも言われています。毎月、生理が終わって4～5日後の乳房が最も安定した頃に、閉経後は誕生日など覚えやすい日にちに決めて行いましょう。

## 1. 見てチェック

両腕を下ろして鏡の前に立ち、左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。次に、両腕をあげて、正面・側面を鏡に映して普段の乳房と変化がないかを確認します。

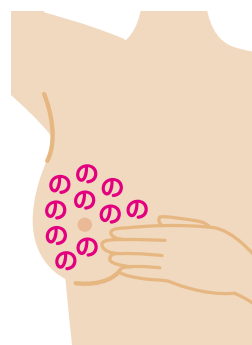
- 左右に差がないか
- くぼみやひきつれがないか
- 乳首のただれや陥没がないか



## 2. 触ってチェック

腕を上げて、人さし指・中指・薬指の3本の指で乳房にしこりがないか確認します。一般的な乳がんは、表面がゴツゴツした消しゴムのように触れます。

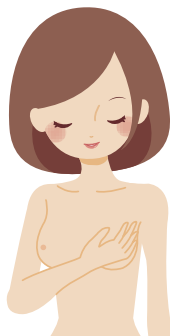
- 左乳房は左から右、右乳房は右から左へ
- 「の」の字を描くように乳房全体をなぞる
- 指のはらで、まんべんなく触れる
- 力を入れすぎないようにする



## 3. わきの下もチェック

乳がんが進行すると、わきのリンパ節に転移しやすいと言われています。わきにしこりがないか確認します。

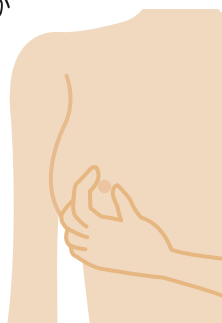
- 調べる乳房と反対の手をわきに差し入れて、肋骨に沿って下方にすべらせる



## 4. 分泌物をチェック

左右の乳首を軽くつまみ、分泌物が出ないか確認します。

- 血が混ざったような液が出ないか



## 5. 横になってチェック

仰向けになり、低めの枕やタオルを敷き、乳房が垂れずに胸の上に均等に広がるようにして、人さし指・中指・薬指の3本の指で乳房にしこりがないか確認します。

- 上は鎖骨、下はろっ骨の一番下の辺りまで触れる



## 10月は「ピンクリボン月間」です。

宇部市では、ピンクリボン月間に以下の取り組みを行います。

### ●ピンクリボンパネル展

マックスバリュ恩田店	10月2日～9日
市役所正面玄関ホール	10月6日～30日
宇部郵便局	10月10日～13日
ゆめタウン宇部店	10月16日～22日
多世代ふれあいセンター	10月25日～31日