



# 毎月1回の自己検診の 方法とポイント

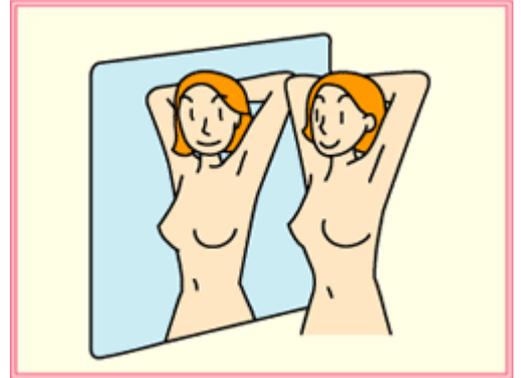


東京北部病院

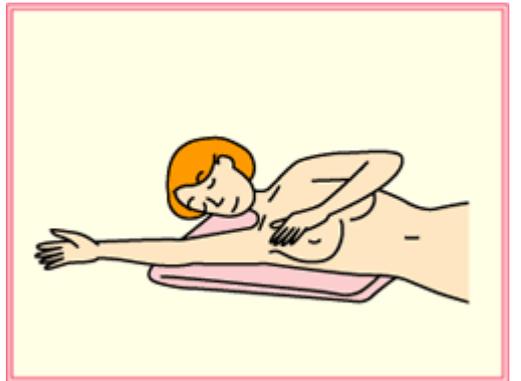
## 毎月1回の自己検診の方法とポイント

### 自己検診のポイント

- 入浴時や着がえのときに、鏡の前で腕の上げ下げなどのポーズをしながら目で確認します(視診)。

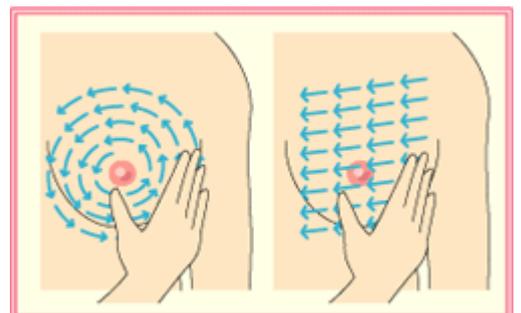


- おやすみ前に、あお向けの姿勢で乳房やわきの下のリンパ節をさわります(触診)。



- 指の腹を使って乳房全体をくまなく触れてみましょう。乳頭を中心に円を描くようにしてもよいし、肋骨に沿って横に指をずらしながら触れていってもよいでしょう。
- 指でつまむのではなく、ていねいにおさえるようにして行ってください。
- 自己検診を続け乳房の正常時の状態を知ること、小さな異常やしこりに気づくようになります。

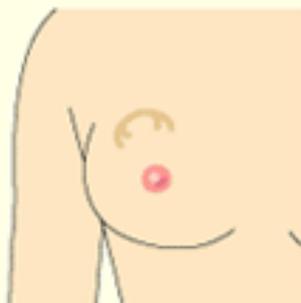
- 自己検診の時期  
閉経前: 月経が始まって1週間くらいが適しています。  
閉経後: 毎月1回一定の時期に行ってください。



## 視診、触診による異常所見

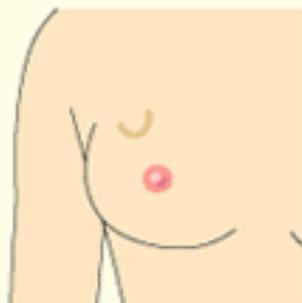
●いつもと違うしこりやかたさが  
ないか。

しこり



●えくぼのようなくぼみがないか。

くぼみ



●乳頭がただれたり、かさぶたになっていないか。

ただれ



●乳頭から血液が混じった  
ような分泌物がないか。

分泌物



●わきの下に、しこりがないか。

わきの下のしこり



●皮膚が赤くはれたり、オレンジの皮のようにざらざらして  
いないか。

皮膚の変化

