

乳房自己触診

I. 乳房自己触診の目的

自己検診は、シコリの区別や乳がん与其他病気との判別など“自己診断”をする必要はありません。いつもと違う状態やシコリに気付くことが目的です。

そのためには普段から自分の乳房を、見て（視診）・触って（触診）、普段の状態を知っていることが大切です。少しでも普段と違う違和感があったら受診をして下さい。

II. 乳房自己触診の実施時期

生理前は乳房が張っているののでわかりにくいいため、**月経後数日以内**が適しています。

目安なので、その期間が過ぎたらその月はできないということではありません。

忘れていたら、思い出せたときに実施するようにしましょう。

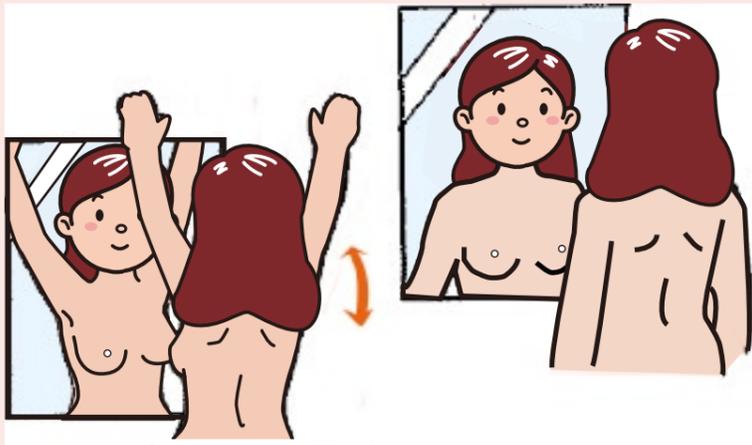
また、閉経後であれば**毎月決まった日**（例えば毎月1日など）に行いましょう。

III. さあそれでは実際にやってみましょう！

視診

視診は、鏡が必要ですが、場所はどこでも構いません。触診と別の日にやっても構いません。

- 入浴後、鏡にむかって。



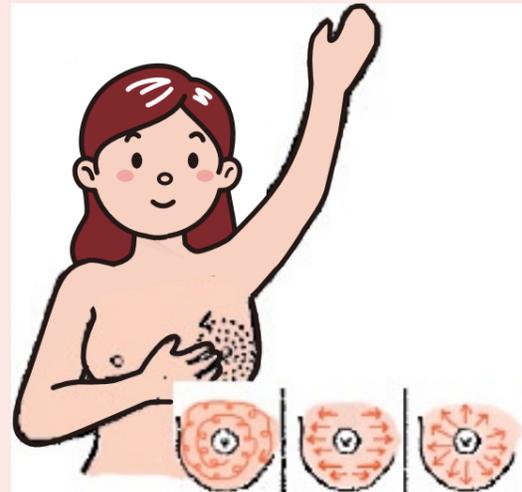
- ①鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察する。
- ②両手を上げたり下げたりして、正面・側面・斜めから乳房を観察して調べる。

チェックポイント

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にえくぼやひきつれはないか。
- 発赤・浮腫・ただれはないか。
- 乳頭から異常な分泌液（血液・漿液性）は出ていないか。

触診1

- 入浴時に座った姿勢で。



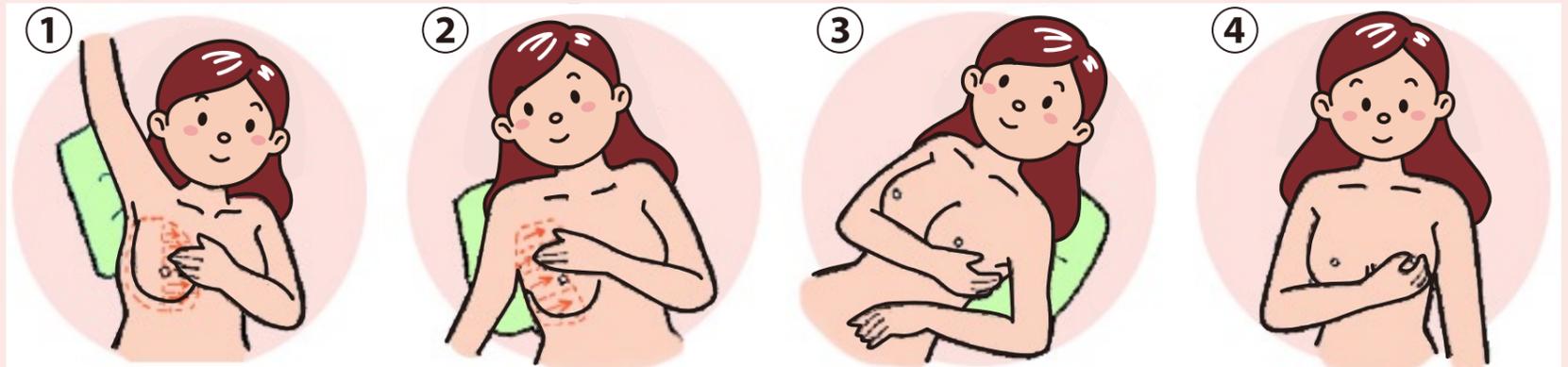
- 指を揃えて平手の指の腹で、静かに軽く抑えながら、1巡目は、軽いタッチで表面を、2巡目は、少し力強く深いところを確認する。

チェックポイント

- 乳房のシコリの有無をしらべる。

触診2

- ベッドやふとんで、あおむけに寝て。



- 乳房の内側半分を調べる
- うでを頭の後方に上げ、指の腹でまんべんなく。

- 乳房の外側半分を調べる
- うでを自然の位置に下げ、指の腹でまんべんなく。

- わきの下（リンパ節腫脹の有無）を調べる
- シコリがないかどうか左右のわきの下を調べる。

- 乳頭を調べる
- 乳頭を軽くつまんで、血のような異常な液が出ないかを見る。



コツ

- ・毎回同じ状態で実施することが重要です。
- ・顔の肌の状態を確認するようつもりで、丁寧に乳房をチェックします。