

質問
40代の女性です。最近、姉が乳がんを診断され、私も乳がんになってしま
うのではないかと心配しています。早期発見するためには自己検診が大切と聞い
たことはありますが、具体的にどのようなすればよいか、方法のポイントなどを教えてく
ださい。

40代の女性です。最近、姉が乳がんを診断され、私も乳がんになってしま
うのではないかと心配しています。早期発見するためには自己検診が大切と聞い
たことはありますが、具体的にどのようなすればよいか、方法のポイントなどを教えてく
ださい。

乳がん自分で見つけるには



田所 由紀子
徳島大学大学院胸部
内分泌腫瘍外科学講師

しこりの有無を触診

回答

乳がんは体
の表面に近い
ところに発生するため、自
分で観察したり触れたりす
ることによって発見できる
可能性が高いからです。普
段から自分の乳房を手エッ
クする自己検診の習慣をつ
けておくことで、いつも違
う変化に気づくことができ、
乳がんを早期に発見するこ
とができます。

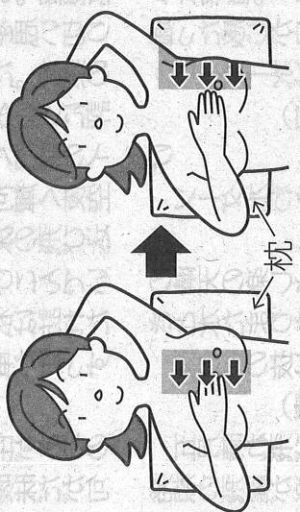
月に1回くらいの頻度で
自己検診しましょう。時期
はできるだけ乳房が張って
いないころ、閉経前の方は
生理が終わって4〜7日
ころがよいでしょう。閉経後
の方は毎月、日を決めて行
ってください。比較的ゆっ
くりと触れることのできる
時間を選ぶことが大切です
ので、入浴時や寝る前をお



おすすめします。
自己検診のやりかたは非
常に簡単です。

■入浴前

鏡の前に立って、両腕の
力を抜いて自然に下げたま
ま次のことをチェックしま



- ① 左右の乳房の形や大き
さに変化がないか。
 - ② 乳房のどこかに皮膚の
くこみやひきつれはない
か。
 - ③ 乳頭がくこんたり、た
だれができていないか。
- 次は両腕を上げた状態で
同じことを調べます。しこ
りがあるか、そこにくこみ
がきたり、ひきつれがで
きたりすることがありま
す。

■入浴時

石鹸をつけて手を滑りや
すくし、指をそろえて指の
腹で乳房を触れてみましょ
う。しこりがないかどうか
をチェックしてください。
このときに右乳房は左手、
左乳房は右手だと触れやす
いです。左右の乳首を軽く
つまんで、乳を搾るよう
にし、血液の滞った分泌物
が出ないかどうかもチェッ
クしてください。

■入浴後

おおむね寝て、あまり
高くない枕か、折ったタオル

乳を背中の下に入れましょ
う。こうすることで乳房が
全体に広がり、しこりを発
見しやすくなります。左乳
房を触るときは、左手を上
げて頭の下に入れるように
します。右手の指をそろえ
て伸ばし、まず左乳房の内
側をしりがないか、やわ
らかく指を滑らせてまんべ
んなく調べます。

同じ姿勢のまま今度は乳
房の外側を同じように調べ
ます。同様に左手で右乳房
を調べます。脇の下のリン
パ節についてもチェックし
ます。右手で左脇の下、左
手で右脇の下を調べます。
乳房を触るときには、指
先で乳房をつままないよう
にすることが大切です。指
を立てつまむと向かあり
そうな気がしてしまいま
す。つままずに指をそろえ
て触るよう調べましょ
う。

自己検診は続けることが
重要で、月1回くらいに継
続していると自分の乳房の
変化を見つけられるよう
になります。何か変化があ
れば早めに受診しましょう。
(第4土曜掲載)

◇
がんに関する質問は徳島
がん対策センター〈電08
8(633)の438〉
(平日午前8時半から午後
5時まで)にお寄せくださ
い。〈<http://www.toku-gantaisaku.jp>〉でも
受け付けます。

月1回 入浴時や寝る前に