

おうちで
できる

乳がんのセルフチェック

乳がんは自分で発見できる唯一のがんと言われています。

早期発見には、毎月一度のセルフチェックが大切。

そこで、おうちで簡単にできる検診方法をご紹介します。

セルフチェックに最適な日は？

* 月に一度、生理が終わって4~7日後に行いましょう。 * 閉経後は、毎月の検診日を決めて行いましょう。

1. 鏡の前で、チェック

まずは、両腕のチカラを抜いて自然な状態でチェック。
さらに、両腕をあげて、普段の乳房と変化がないかを確認します。

チェックポイント

- * 左右の乳房の形や大きさ、色に変化はないですか。
- * 皮膚にひきつれや、へこみはないですか。
- * 乳首が陥没したり、ただれたりしていませんか。



2. さわって、チェック

腕を上げて、3本の指(人さし指・中指・薬指)の腹で乳房にさわってしこりがないか確かめます。チカラを入れ過ぎないように気をつけましょう。

3本の指で、
左乳房は左から右、
右乳房は右から左へ
ゆっくり滑らせるように
なぞります。



外側から
乳頭に向かって、
円を描くように
なぞっていきます。



3. 分泌物も、チェック

乳首から分泌物がでないか
調べてみましょう。
血が混じっていたり、
透明な液がでる場合は
一度検査を受けてみましょう。

左右の乳首を軽く
つまんで分泌物が
でないかをチェック
します。



4. わきの下を、チェック

乳がんが進行すると
まず転移するのが
わきのリンパ節と言われて
います。わきにしこりが
ないかもチェックしましょう。

左右のわきをさわり、
固いしこりがないかを
確認しましょう。



5. 横になって、チェック

仰向けに寝て、あまり高くない枕や
タオルを敷いて調べます。
乳房の下も念入りに確認しましょう。

左右の乳房を指の腹で
まんべんなく触れ、
しこりの有無を調べます。



自分でしこりや異常を見つけたら、
乳腺専門医がいる「乳腺外科」か「外科」を受診してください。

診察は産婦人科ではありませんのでご注意ください。また、セルフチェックで異常があったからといって、必ずしも乳がんとは限りません。
乳腺症や線維腺腫などの良性疾患の場合もありますので、自己診断せず、すみやかに専門医の診察を受けましょう。

お問い合わせ、お申込みは
〈募集代理店〉(アフラックは代理店制度を採用しております)

株式会社ウェストコーポレーション
新潟市西区山田3352番地
TEL 025-234-3030

引受保険会社

Aflac

アフラック (アメリカンファミリー生命保険会社)
〒163-0456 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル Tel.03-3342-1660
URL: <http://www.aflac.co.jp/>

☎ 774988 (01) KP.09.10.16A(増)

AFツール-2009-0002 1/9日

アフラックは
「がん保険」も
「医療保険」も
契約件数
No.1
(平成20年度「インシュアランス生命保険統計」より)