



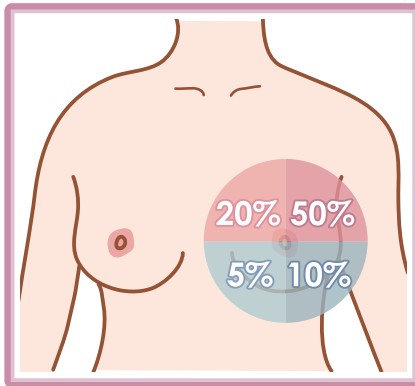
女性のための、むねとおしりの専門医院  
札幌フィメールクリニック  
Sapporo Female Clinic

## セルフチェックしましょう！

乳がんは他のがんと違い、自分でみつけることができます。  
定期的にセルフチェックすることで普段の乳房の状態が分かり、  
ちょっとした変化に気づきやすくなります。

### 乳がんのできやすいところとリスク因子

7割の乳がんは上部半分から発生



\* 出典：臨床・病理乳癌取扱い規約 第15版

乳がん発症のリスクを高める因子

- 初潮が早かった
- 出産経験がない
- 授乳経験がない
- 喫煙する
- アルコール飲料を摂取する
- 閉経が遅かった
- 閉経後に体重が増えた
- 親族に乳がん罹患者がいる

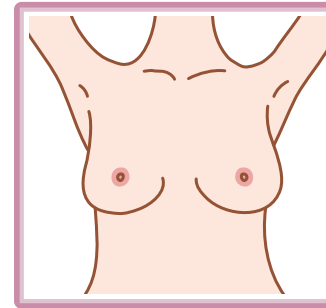
\* 科学的根拠に基づく乳がん診療ガイドライン疫学  
診断編 2015年版より引用

乳がんセルフチェックは月に一度、定期的に行いましょう。  
生理前は、乳房の張りや痛みがあり触れてもわかりにくいので、  
生理が始まってから1週間後ぐらいにチェックすると良いです。  
いつもと同じかな？と、  
なでるぐらいの強さでチェックしてみてください。

## セルフチェックのながれ

### 1. 鏡の前で形状チェック

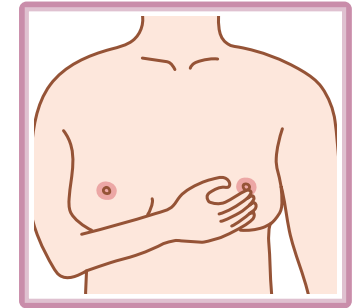
乳房・乳輪・乳頭の形や大きさの変化  
や、皮膚にひきつれがないか確認。



左右を比べると  
分かりやすいですよ

### 2. 分泌物チェック

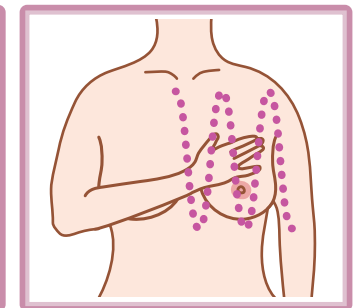
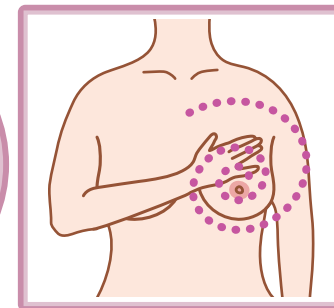
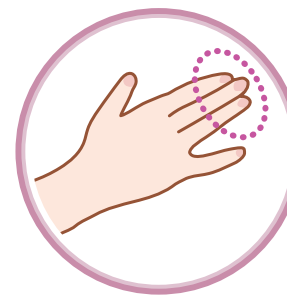
乳頭を軽くつまみ、分泌物がないか  
確認。



### 3. 触ってチェック

右の乳房は左手の、左の乳房は右手の3本指の腹で確認。

乳頭から外側に向かって円を描くように、また、上下に波を描くように、  
脇の下や鎖骨下を含めた“むね”全体をチェック。



このとき手で挟んだり掴んだりすると、異常が無くてもしこりのように  
感じてしまうので、3本の指の腹でなでるように触ってください。

あれ？いつもと違うかも？

と思ったら、これぐらいで病院なんて…と自己判断せず、  
早めに乳腺外科に行きましょう！