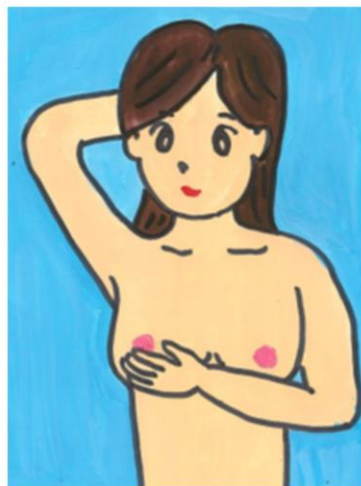


自己触診法



～ 方法 ～

立ったまま行います。

①鏡で乳房全体をみる。

②手で「の」の字を描くように、乳房全体をぐるっと2～3回触る。軽くでOKです。痛いくらいに押さえる必要はありません。

しこりを探そうとするのではなく

「自分の乳房の感覚を知る」ことが大事。

行う時期

★閉経前の方・・・月経終了後、一週間以内の乳房の最も柔らかい時期

★閉経後の方・・・自分で決めた毎月一定の日
例) 生まれた日など

自己触診+乳がん検診

「自分でできること」

「ちょっと勇気が
あればできること」



自己触診

検診

月に1回

年に1回

自己触診をマスターすれば自己触診だけをしていけばいいというものではありません。自己触診で触れることができるのは、表面に近い、ごくごく浅いところだけです。

触れることのできない奥の方を確認するための方法が、年に1回の「検診」です。

また、自己触診も「やりすぎる」と効果が減ってしまいます。小さな変化に気づきにくくなるので逆効果なのです。

自己触診は日を決めて「月に1回」、検診は「年に1回」という習慣を身に付けることが大切です。