

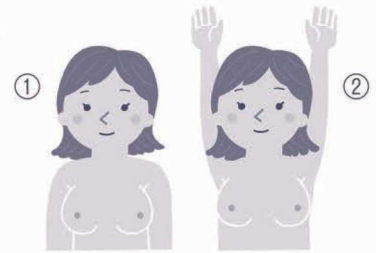
月に1回の自己チェック

# 乳がんの自己検診法

自己検診を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。  
月に1回、自己チェックを行う習慣を身に付けてください。

## 鏡の前で乳房の形をチェック

- ① 鏡の前に立ち、両腕の力を抜いて自然に下げたまま次のことを調べます。
  - a. 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
  - b. 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
  - c. 乳頭がへこんだり、ただれができていないか。
- ② 両腕を上げた状態で、a.b.c.と同じことを調べます。  
(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。)



## あおむけになってしこりをチェック

- ③ あおむけに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上へ上げ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。
- ④ 右手を左乳房の内側(乳頭よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。
- ⑤ 同じ姿勢のまま、左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。
- ⑥ 右乳房も同様の方法で調べます。  
注意：乳がんの自己検診を行う時は、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。



## わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

- ⑦ 起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左ワキの下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。  
右のワキの下についても同様の方法で調べます。
- ⑧ 左右の乳頭を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確かめます。



出典：乳がんからあなた自身を守るために

## 自身と家族を守るため 人間ドックで健診を



窓 口 | 2棟1階・健診センター

受付時間 | 平日:午前10時～午後4時

第1・3土曜日:午前10時～午後1時30分

電話または健診センター窓口にて希望日をご予約ください。

がん検診は、完全予約制です。

人間ドック以外にも企業健診、特殊健診、就職時、受験・入学時、各種免許取得時などの健診を行っています。お気軽にお問い合わせください。

●お申し込み・お問い合わせ TEL.0566-25-8182

<http://www.toyota-kai.or.jp/facility/center>

