

自己検診の要領

◎タイミングは月経のある方は終わって4～7日目、閉経後の方は毎月、日を決めて（誕生日など）行いましょう。

◎まず入浴前に上半身を裸になり鏡の前に立って両手を下げた状態、上げた状態で乳房を観察しましょう。左右の形の差、皮膚の色、腫れ（毛穴が目立つ）、皮膚の“くぼみ”、乳首のただれ、乳首の向きや引っ込みなどを観察しましょう。

◎次に入浴時に検診する側の腕を上げて反対側の手で乳房を触診します。人差し指から薬指までの3本の指をそろえて乳房の外側、内側に分けて肋骨に沿ってなでるように上から順に指の腹で滑らせるように触診します。この時「しこり」があれば“ころっ”と触れることができます。普段と違って硬いところなどにも注意してください。

◎次は腕を下げて脇の下に手を入れてしこりがないかどうかを診ます（わきのリンパ腺）。

◎最後に乳首をつまんで分泌物の有無を診ましょう。毎月続けて行うことが大切です。

40歳以上の方は出来れば年一回、最低でも2年に一回はマンモグラフィ検診や超音波検査などの画像診断を受けましょう。

②

乳房自己検診ノート

氏名 _____

平成____年____月自己検診開始

最近の検査/検診を行った日

平成____年____月____日

視触診, マンモグラフィ, 超音波検査, その他 _____

結果 _____

受診機関 _____

異常を感じた時には早めに「乳腺外科」や「乳腺科」等の専門医を受診し、精密検査を受けましょう。検診の日を待ってはいけません。

医療法人かわの医院

TEL0846-22-0724

点線①、②の順に折ってホッチキスで留めて間を切ってお使いください。

ホ
ッ
チ
キ
ス

ホ
ッ
チ
キ
ス

①

えくぼ*など

しこり ● 痛み × 分泌物 △ 硬いところ ○

×毛



日 月 年

自己検診日

えくぼ*など

しこり ● 痛み × 分泌物 △ 硬いところ ○

×毛



日 月 年

自己検診日

えくぼ*など

しこり ● 痛み × 分泌物 △ 硬いところ ○

×毛



日 月 年

自己検診日

えくぼ*など

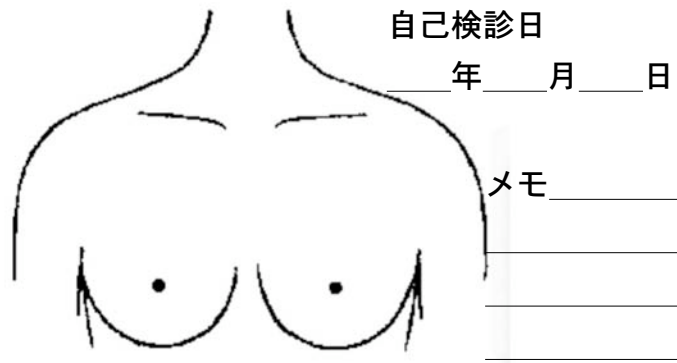
しこり ● 痛み × 分泌物 △ 硬いところ ○

×毛

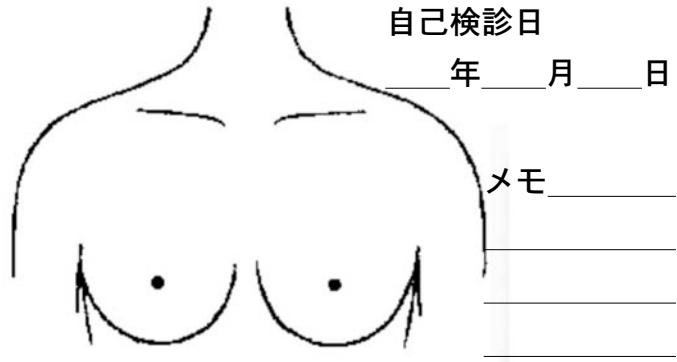


日 月 年

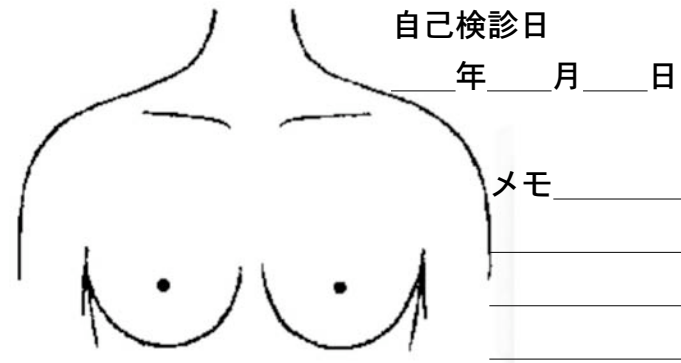
自己検診日



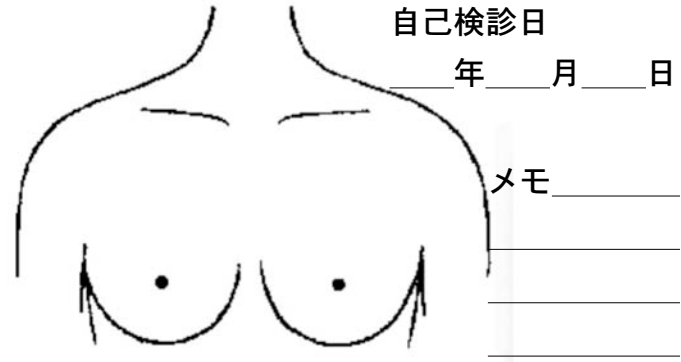
しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など



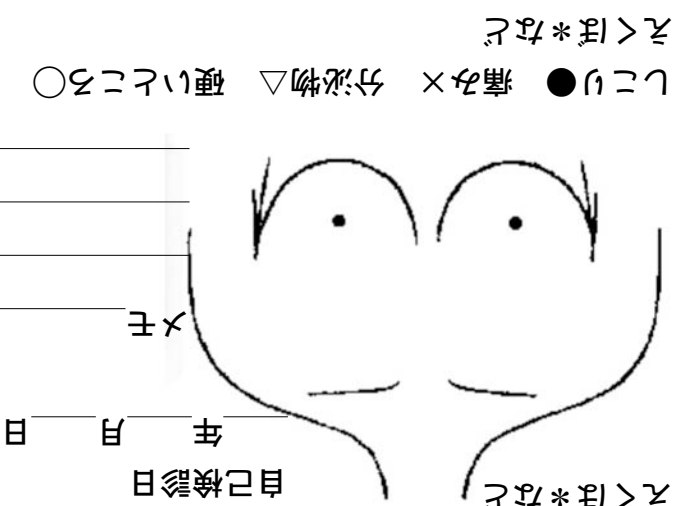
しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など



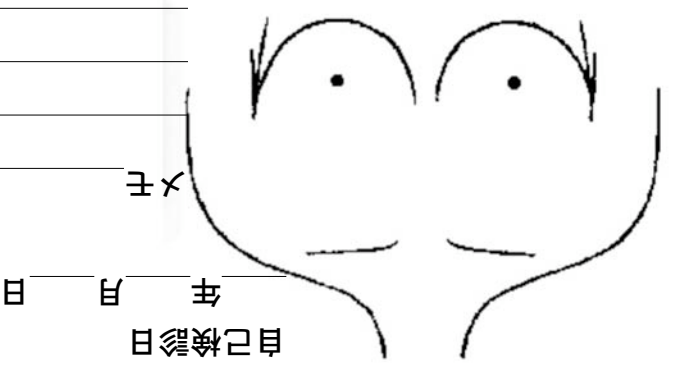
しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など



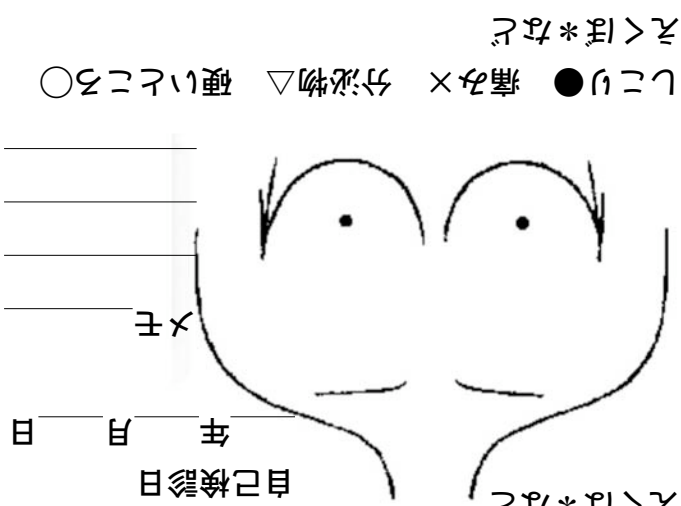
しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など



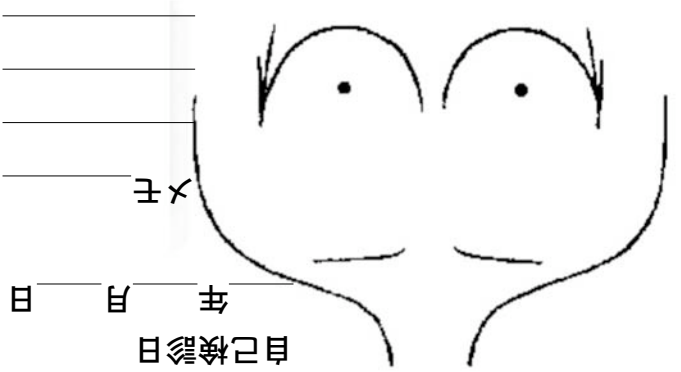
しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など



しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など



しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など



しこり● 痛み× 分泌物△ 硬いところ○
えくぼ*など