

乳がんの「セルフチェック」って、なに？

今日からやってみよう、乳がんセルフチェック!!
乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。

乳がんは、ただひとつ、「自分でも見つけられる」がんです。タレントで、「がんに関する普及啓発懇談会」の委員である山田邦子さんも、テレビ番組のなかで、セルフチェックをして、乳がんを早期に発見されました。でも、セルフチェックだけではたりません。マンモグラフィーも必要ですので、「がん検診」をお忘れなく。



1 反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック!



2 乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前で、さっそく、チェック!



3 お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて、手と指でチェック!



4 あおむけになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広げるようにして、乳房や脇の下にしこりをチェック!

なぜ、「乳がん」・「子宮頸がん」の検診は効果的なのか

