

健康

質問

40代の女性です。最近、姉が乳がんを診断され、私も乳がんになってしまっているのではないかと心配しています。早期発見するためには自己検診が大切と聞いたことがありますが、具体的にどのようなすればよいのか、方法のポイントなどを教えてください。



田所 由紀子
徳島大学大学院胸部
内分秘腫瘍外科学講師

乳がん自分で見つけるには



乳がんは体の表面に近いところに発生するため、自分で観察したり触れたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。普段から自分の乳房をチェックしておく、いつもと違う変化に気づくことができ、乳がんを早期に発見することが出来ます。

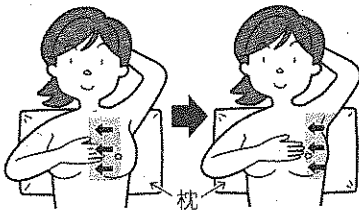
回答

乳がんは体の表面に近いところに発生するため、自分で観察したり触れたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。普段から自分の乳房をチェックしておく、いつもと違う変化に気づくことができ、乳がんを早期に発見することが出来ます。

月に1回ぐらいの頻度で自己検診しましょう。時期はできるだけ乳房が張っていないころ、閉経前の方は生理が終わって4〜7日ころがよいでしょう。閉経後の方は毎月、日を決めて行ってください。比較的ゆっく

りと触れることのできる時間を選ぶことが大切です。入浴時や寝る前をお

しこりの有無を触診



鏡の前に立つて、両腕の力を抜いて自然に下げたまま次のことをチェックします。

■入浴前

①左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
②乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
③乳頭がへこんだり、ただれができてないか。
次は両腕を上げた状態で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。

■入浴時

石鹸をつけて手を滑りやすくし、指をそろえて指の腹で乳房を触れてみましょう。しこりがないかどうかをチェックしてください。このときに右乳房は左手、左乳房は右手だと触れやすいです。左右の乳首を軽くつまんで、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もチェックしてください。

■入浴後

あお向けに寝て、あまり高くない枕か、折ったタオルを受け付けます。

月1回入浴時や寝る前に

がんに関する質問は徳島がん対策センター(電話088(6633)(94333)(平日午前8時半から午後5時まで)にお寄せください。(http://www.tok-cancerinfo.jp)でも受け付けます。

乳を背中の下に入れましょう。こうすることで乳房が全体に広がり、しこりを発見しやすくなります。左乳房を触るときは、左手を上げて頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえて伸ばし、まず左乳房の内側をしこりがないか、やわらかく指を滑らせてまんべんなく調べます。

同じ姿勢のまま今度は乳房の外側を同じように調べます。同様に左手で右乳房を調べます。脇の下のリンパ節についてもチェックします。右手で左脇の下、左手で右脇の下を調べます。乳房を触るときには、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。指を立ててつまむと何かありそうな気がしてしまいがちです。つままずに指をそろえて触るように調べましょう。

自己検診は続けることが重要で、月1回ぐらいで継続していると自分の乳房の変化を見つけれられるようになります。何か変化があれば早めに受診しましょう。(第4土曜掲載)