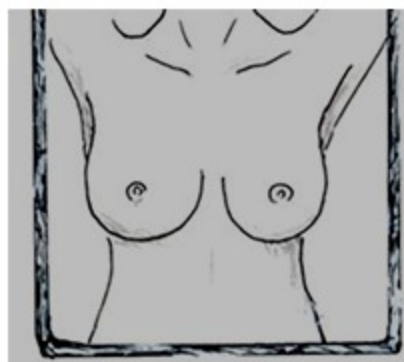


乳房、自己検診のすすめ

第二外科部長 阿部 福光

長い冬が終わり、ようやく春、4月となりました。さて、今回は、乳房の自己検診法の話です。乳房の病気で、一番気になるが、乳癌。以前より罹患率は上昇しています。そのため、40歳以上の方は、乳癌検診を受けることは、勿論ですが、自己検診で自分の乳房の状態を知っておくことは、乳癌の早期発見につながることから、とても重要です。いろいろなやり方がありますが、その一つを紹介します。

まず、鏡に写して、見てみましょう。腕を下げた状態で、乳房にへこみ、ひきつれがないか、左右の形が変わっていないか、乳首がへこんでいないか、形が変わっていないか、ただれていないか、皮膚が赤くなっているか、むくんでいないか、など気をつけて、見て下さい。



次は、触ってみましょう。

入浴時に、石鹸やボディソープを塗って、反対側の手で、4本の指をそろえて、乳房の上に置きます。指の腹で、静かに圧迫して、指をすべらすように触ってみましょう。乳房の外側から、内側に向かって、乳房全体をまんべんなく、触ります。シコリはつまんでもわかりにくく、つまんではいけません。乳房の中に硬いものがないか、探すようなつもりでやって下さい。指は4本そろえて、行なうことも大切です。腕を下げた状態で1回、腕をあげて、もう1回触ってみて下さい。時には、寝た状態で、背中にタオルを入れて、手をあげ、胸をそらせて、同じように触ってみましょう。



最後は、乳首をつまんでみましょう。

乳頭をしぼるように、つまみます。ティッシュペーパーを押しあて、黄色や赤色、茶色の分泌物がつくときには、血性成分の可能性があり、異常です。



まずは、毎月1回、「鏡で見る、指で触る、乳首をつまむ」の自己検診を行なって見て下さい。閉経前の方は、月経終了後、1週間後くらいが良いです。あれ、いつもと違うなと感じたり、また、しこりや異常な分泌がありましたら、早目に、外科や乳腺外科を受診して下さい。

