

自己検診のすすめ

2018年度より、京都市乳がん検診の実施方法の変更に伴い『視触診』の項目が無くなります。乳がんは、自己検診においても発見できるがんとも言われています。月に1度は自己検診を行うことをお勧めします。

乳房の張りの少ない月経終了後の1週間以内に行うことが望ましいです。
(閉経の方は、毎月、自己検診を行う日を決めて行ってください。)

入浴前

- 鏡に向かい、両腕の力をぬいて自然に下げた状態と両腕を上げた状態で乳房の変形や左右差、皮膚のへこみやひきつれ、ただれがないかチェックします。

入浴時

石鹸をつけるとすべりがよくなり、調べやすくなります。

- 4本の指で『の』の字を書くように触り、しこりの有無をチェックします。
- 乳頭から、分泌物が出ないかチェックします。

就寝前

- 仰向けになり外側から内側へ指の腹を滑らせ、しこりの有無をチェックします。

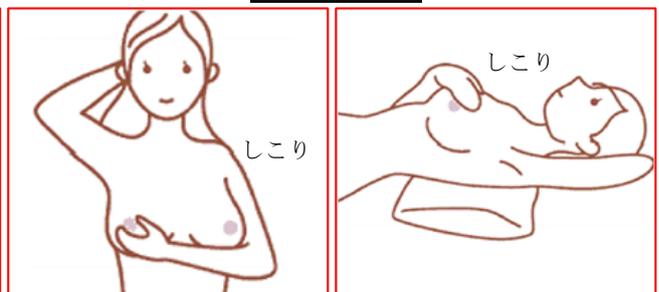
入浴前



入浴時



就寝前



上記のような症状や気になることがある場合は、乳腺外来の受診をおすすめします。

<西村診療所 乳腺外来 予約制>

毎週火曜日 13:00~

<問い合わせ先>

8:30~17:00(金曜 8:30~19:00)

TEL 075-365-3339