



# Nihon Clinic

## 日本クリニック

July, 2016



米国内の日本クリニック

**CHICAGO**

(847) 952-8910

**SAN DIEGO**

(858) 560-8910

**Nihon Clinic**

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101  
Arlington Heights, IL 60005

予約:(847) 952-8910

内科:(847) 758-8080

小児科:(847) 640-5437

カイロ科:(847) 956-3250

ウェブサイトもご利用下さい。

Website: [www.nihonclinic.com](http://www.nihonclinic.com)

E-mail: [chicago@nihonclinic.com](mailto:chicago@nihonclinic.com)



### 今月の健康ニュースレター (Monthly)



乳房自己検診 ~月1回は忘れずに~



乳癌は、日本人女性の間で最も多い癌と言われ、しかも増加の一途をたどっています。乳癌から身を守るには、何と言っても早期発見が重要です。マモグラフィ、乳房超音波検査、医師による視診、触診等の乳癌検診を定期的に受ける事が欠かせませんが、もう一つ大切なのは自分で乳房をチェックする乳房自己検診です。乳がんは、この自己検診により幸いにも自分自身で見つける事が可能な癌です。



自己検診は、毎月1回行いますが、生理終了後1週間位の間が良く、閉経後の方は、毎月何日と日を決めて行いましょう。又、乳腺は、乳房の膨らみだけでなく、上は、鎖骨の下、外側は、脇の下の中心線までの広い範囲にあります。自己検診する時は、その範囲をくまなく調べる必要があります。では、やり方をご説明します。

#### ♡ 鏡の前で ♡

最初両腕を下げ、次のような点をチェックしてみます。

- 1) 左右の乳房の大きさ、形
- 2) 乳房の皮膚にくぼみやひきつれはないか
- 3) 発赤、むくみ、ただれはないか
- 4) 乳頭が陥没していないか、左右どちらかに向いていないか
- 5) 乳頭を軽くつまみ、血液やその他の異常分泌物が出来来ないか



次に、両腕を万歳のポーズにして同様に調べます。

#### ♡ 座った姿勢又は立った姿勢で ♡

左腕を挙げ、右手の真ん中3本の指を揃えて、指の腹で2.5センチコイン大の円を描きながら軽く抑える感じで左乳房にしこりがないか調べます。ゆっくり丁寧に外側より始め、乳首の周りで終わります。脇の下もしこりがないかよく調べます。次に反対側を調べます。なお、入浴中に石鹸をつけている時や、湯上りにボディローションやパウダー等をつけている時の方が滑りが良くなり検査がし易くなります。



#### ♡ ベッドで仰向けに寝て ♡

左肩の下に枕やタオル、座布団を敷き、左乳房を高くします。左腕を頭の下に置きます。右手の指の腹で上記同様に円を描きながら脇の下も含めてまんべんなく調べます。乳頭も軽くつまんで異常がないか確かめます。次に反対側を調べます。

もう一つのやり方としては、円を描くのではなく、指の腹で外側から内側へ、肋骨に平行に少し力を加えながら検査します。この場合は、上(鎖骨下)の方から始め徐々に下の方に降りて行きます。どちらでもやり易い方法でゆっくり丁寧に調べましょう。



このような自己検診を続ける事で通常の乳房の状態がつかめます。いつもと比べて少しでも変わった事があれば、直ちに医師の診察を受けて下さい。又、乳癌検診で「異常なし」と言われても安心せずとにかく毎月やり続けて下さい。定期的な乳癌検診にこの自己検診を加える事で乳癌の早期発見へとつながります。

