

BSEの実行方法:

(乳房セルフチェック)

最初のステップ: タッチ

毎月の生理の終わりに、この乳房セルフチェックを行ってください。生理が来なかったり、生理が不規則な場合は、毎月特定の日を選んでください。シャワー中や、肌や指にローションを塗った状態では行わないでください。



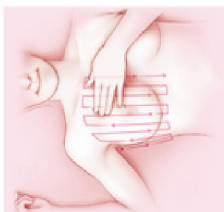
1) 右乳房の外側半分をチェックします。横になって左側に転がり、右乳房を調べます。右手を手のひらを上にして額に置きます。乳房は胸の上にてできるだけ平らに置きます。肩や背中後ろに枕を置くと、より簡単に快適になります。



2) 中指3本の平らな腹を使って(指先ではなく)、指の腹を10セント硬貨大の小さな円を描くように動かします。小さな円を描くたびに、圧力の強さを変えて乳房組織のすべての層を感じられるようにします。次の部分に移る前に、各円を3回(1回は軽く、1回は中くらいに、1回は深く)動かします。



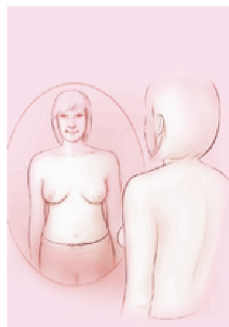
3) 脇の下から円を描き始め、ブラジャーのラインのすぐ下まで下に移動します。次に、指を1本分の幅だけ滑らせ、再び上に移動します。指を動かしている間は乳房から指を離さず、確実に乳房全体を触ってください。この上下の縦縞パターンを、鎖骨からブラジャーのラインのすぐ下まで、乳首に達するまで続けます。



4) 右乳房の内側半分をチェックします。乳首に到達したら、枕を外して仰向けになり、額から手を離して腕を直角に置きます(図を参照)。乳首の領域を、前と同じように円を描くように圧迫しながら慎重にチェックします(圧迫はしません)。次に、胸の中央に到達するまで、上下の垂直ストリップパターンを使用して残りの乳房組織を調べます。触診しない方の手を脇に置き、肩から正中線まで、鎖骨の上下に円を描きます。

右側に転がり、右手を使って左胸で同じ手順を繰り返します。

ステップ2: 見る



鏡の前に立って、次の3つの位置で自分の胸をよく見てください。

- 1) 腕を体の横に置きます
- 2) 腕を頭の上上げて前屈する
- 3) 両手を腰に当てて前かがみになる

これら3つのステップはすべて、前方を向くだけでなく、右と左からも確認する必要があります。

以下の変更を確認してください。

- **形:** 片方の乳房ともう片方の乳房を比較します。通常は片方の乳房がもう一方よりも大きいですが、突然サイズが変わることはありません。
- **皮膚:** 発疹、赤み、しわ、くぼみ、オレンジの皮のような質感がないか確認します。
- **乳首:** 突然陥没したり、鱗状になったり、赤くなったり、かゆみ、腫れたり、分泌物が出たりといった身体的変化がないか確認します。
- **静脈のパターン:** 反対側の乳房と比較して、静脈の大きさや数が著しく増加しているかどうかを確認します。



乳房の通常の状態や感触をよりよく理解するために、この検査を毎月繰り返してください。

しこりを見つけたり、その他の異常な変化に気づいたりしたら、慌てないでください。見つかったしこりの約80%は癌ではありません。すぐに医師の診察を受け、さらに詳しい検査を受けてください。

ご存知ですか? マウラー財団は、学校、キャンパス、コミュニティグループ、企業に無料の乳房健康プログラムを提供しています。



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education, Inc.