



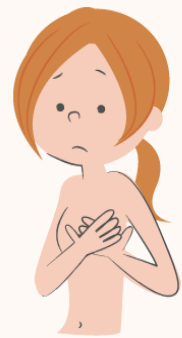
# 乳がん看護

12階病棟 金井いつか

## 乳がんの特徴

- 女性の罹患率第1位。
- 遺伝以外の原因は、はっきり判明していない。
- 予防は困難。

だからこそ…



定期検診・自己検診で早期発見を！

## 乳がんのセルフチェック

### 触る

くぼみ、ひきつれ、ただれ、乳頭位置の左右差、乳頭からの分泌物、皮膚色の変化はありませんか？

### 見る

立った姿勢、寝た姿勢で全体を（乳房の膨らみだけでなくその周囲や腋の下も）まんべんなく指の腹で撫でるように触っていきましょう。しこりは触れませんか？

医療機関での定期検診を受け、次の検診までは月に1度、自己検診で乳房の変化を確かめる、といったように方法を組み合わせることで乳がんを見逃すリスクを減らしましょう。

