

# 「乳房の自己検診」をしましょう

乳房に異常があるかどうかは、自分でも調べることができます。毎月、月経終了後の1週間前後の間に、また、閉経後の方は毎月、日を決めて行いましょう。

## 【入浴時に座った姿勢で】



親指以外の4本の指の腹で、静かに軽く抑えながら、「の」の字を書くように調べる。

### チェックポイント

- 乳房のしこりの有無を調べましょう

## 【入浴後、鏡にむかって】

- (1) 鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察する。
- (2) 両手を挙げたり、下げたりして正面、側面、斜めから乳房を観察する。



### チェックポイント

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚に、えくぼやひきつれはないか。
- 発赤、浮腫、ただれはないか。
- 乳頭から異常な分泌液は出ていないか。

## 【ベッドやふとんで仰向けに寝て】

- (1) 乳房の内側を調べる……腕を後方に挙げ、まんべんなく行う。
- (2) 乳房の外側半分を調べる……腕を自然な位置に下げ、まんべんなく行う。
- (3) 脇の下（リンパ節腫脹の有無）を調べる……しこりがないか、左右の脇を調べる。
- (4) 乳頭を調べる……乳頭を軽くつまんで、血のような異常な液が出ないかを見る。

(愛知県がんセンター)

しこりなどの異常に気付いたら、自己判断したり、悩んだりせず、すぐに外科や乳腺外科などの専門医を受診しましょう。

## 要注意!! セアカゴケグモ

愛知県愛西市で約600匹のセアカゴケグモが発見されました。

セアカゴケグモは外来種の毒グモで、咬まれると嘔吐やめまいなどの症状が現れます。見つけても、絶対に触らないようにしましょう。

### こんな場所は要注意

セアカゴケグモは、巣を作り繁殖するために、日当たりが良く暖かい場所、エサが豊富な場所、適当な隙間がある場所を好みます。

たとえば…

- ・フェンスの基部
- ・花壇のブロックの内部
- ・墓石のすき間
- ・自動販売機やエアコン室外機などの機器と壁とのすき間

### ◆咬まれないための注意

- ・セアカゴケグモを見つけても、素手で触ったり捕まえたりしない。
- ・外での作業は軍手などの手袋を使用する。
- ・クモの生息しそうな場所は、こまめに清掃してクモが住みにくい環境を作る。



### もし咬まれてしまった場合は、すぐに病院に行きましょう!

さらに詳しい情報は、愛知県のウェブサイトで確認できます。

<http://www.pref.aichi.jp/0000013294.html>

問合せ先 愛知県健康福祉部健康担当局健康対策課

☎052-961-2111