

## 乳腺の疾患の特徴的な症状について

### ① しこり（腫瘤）

指先4本で乳房のふくらみ全体をまんべんなく触ってみます。境目を触れる硬いものは感じますでしょうか？乳房を浅く、深くまんべんなく触ってみられてください。乳房はつるっとはしておらず、ある程度凹凸がある組織なのです。一部だけさらに硬い部分を触れますでしょうか？

“自己触診”とって月に一回（閉経になられていない方は生理後1週間くらいの時期）、ご自分の乳房のふくらみ全体をまんべんなく触ってみますでしょうか。普段からどのように触れるのかを感覚として感じておくとわかりやすいと思われま

### ② 乳頭からの分泌物

無理に乳頭を絞って分泌物が出るかどうかを確認される必要はございません。下着に自然に分泌物がついてますでしょうか。茶色や血が混じった色でしょうか？片側からでしょうか？

### ③ 乳頭の変形（ただれ、かさぶたなど）

生まれつきの陥没乳頭（乳頭が奥に引っ込んでいる状態）ではなく、最近、乳頭が奥に引っ込むようになったのでしょうか？乳頭や乳輪が赤く湿ってただれたり、かさぶたができて続けていますでしょうか？

### ④ 乳房皮膚の赤み

受診いただきたい皮膚の赤みはその部分にしこりを伴っていることが多いです。赤みを伴った皮膚の周囲に一部が硬い部分や、（境目を触れる）しこりを触れますでしょうか？

### ⑤ 痛み（決まった部位のみがずっと痛む）

生理前は女性ホルモンのバランスの影響で乳房が大きくなって、水分を蓄えます。そのため、“張った”感じもして痛みを生じることがあります。以前は感じなかったのに、年齢を経るにつれて感じることもあります。女性ホルモンのバランスによる痛みであれば生理が終わったあとは自然にいつの間にか痛みは消えています。そうではなくて、決まった場所がずっと、痛み続けてますでしょうか？さらにその部分に硬い部分やしこりを触れますでしょうか？