

# はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター周産母子センター vol.9

## おっぱいのチェックしてますか？

外来でも初期(12-16週)、後期(34-36週)で診察時に医師による乳房チェックをしています。助産師からは母乳育児、おっぱいケアのお話をしています。今回ははぐくみ通信ではおっぱいについて考えたいと思います。

### ☆乳がんのセルフチェック

まずは乳がんチェック。日本女性の25人に1人が生涯の間に乳がんにかかるといわれています。乳がんの罹患率は年々増加しており死亡率も急増しています。乳がんは自己検診や乳がん検診による早期発見が可能です。妊娠出産を機会に自分のおっぱいをみてみましょう。授乳経験のある女性は授乳経験のない女性と比較して約5%乳がんの発生頻度が低くなると言われています。

#### 観察のポイント

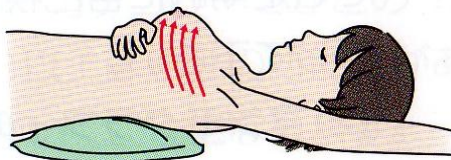
a.入浴後、鏡に向かって両手を上げ下げして両方の乳房を観察します。



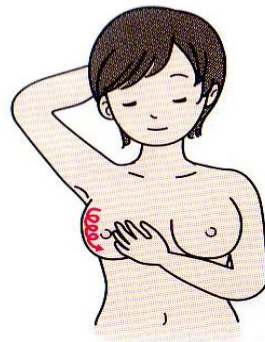
a

左右の乳房のかたちに変化はないか  
皮膚の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物は出てないか

c.横になって触診してみましょう。



c



b

b.肩の下に薄い枕やタオルをしいて寝てみてください。  
腕を上げ、乳房全体を外側から内側へ手のひら全体で触れて調べます。

## ☆妊娠後期のおっぱいケア☆

ご自身の乳房全体を触れてチェックしておくことが大切です。

「乳房にしこりはありませんか」

「乳頭の硬さはどうですか」

\*当院では出産予定の方に母乳育児のしおりという冊子をお渡しし、母乳育児をサポートしています。

### ◎乳頭をやわらかくし、母乳の通り道を作りましょう

・妊娠 36 週位から乳管開通をして母乳の通り道をつくっておきましょう。



①乳輪の周りに5本の指をあてて、乳房の奥にほうにグッと押し込みます。

②そのまま乳輪部を包み込むようにしてつかみ、前に引っ張ります。

③前方へ引き出したら、5本の指で乳首を軽くしごきます。

- ・乳頭の先にかすが付いていたらシャワーの時に優しく洗い流しておきましょう
- ・きついブラジャーなどで圧迫しないようにしましょう。

## ☆産後のおっぱいケア☆

- ・乳頭の状態やどの腺から母乳が出ているかなど母乳の出方を見ておきましょう
- ・シャワーの時などに鏡で乳房を観察してみましょう

\*当院の母乳外来でも母乳育児に関する相談を受け付けています

## ☆自分の乳房に関心を向ける☆

妊娠期、授乳期は自分の乳房に対する意識を向ける良い機会です。乳がんの早期発見にはセルフチェックに加えて女性が自分の身体を良く知ることを目的としたプレスト・アウェアネスという5つのコードが紹介されています。

1. 自分にとって正常な状態を知ること
2. 見ること、触れること
3. 乳房の変化に気づくこと
4. 変化があったら、すぐに医療機関にかかること
5. 40 歳以上になったら乳がん検診を受けること

・日ごろから乳房の状態を触ったり、目で見て確かめることが大切です！

\*乳房のセルフケア、乳がんの情報をこちらからもご覧いただけます。

[NPO 法人乳房健康研究会]<http://www.breastcare.jp/>

