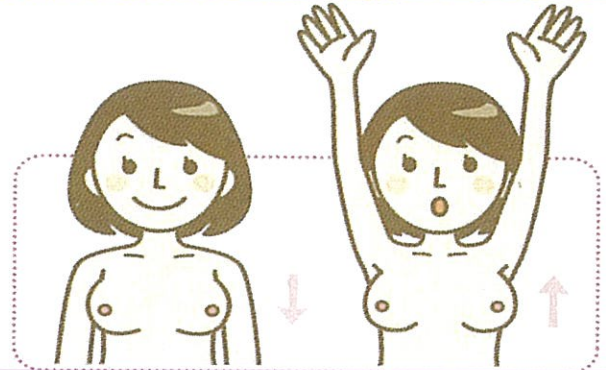


# はじめよう！月に1度の乳がん自己触診！

乳がんは、5mm から 1cm ぐらいの大きさになると、自分で深く触ると分かる「しこり」になります。普段から自分のおっぱいをよく知ることで、ちょっとした変化に気付くことができますので、月に1回乳がんの自己検診で、まずは自分のおっぱいを知ることからはじめましょう！

見て  
チェック！

鏡の前で両手を上げ下げして、  
角度を変えてみてみましょう！



## ●チェックポイント

- ①左右の乳房の形に変化はありませんか？
- ②乳頭がへこんだり、ただれたりしていませんか？
- ③乳房にえくぼや引きつれはありませんか？
- ④乳頭から異常な分泌物はありませんか？

触って  
チェック！

指の腹で静かに乳房  
を軽く圧迫して、くま  
なくすべらせながら  
調べましょう！



- ・お風呂に入った時に、石けんがついた手で触れると、よくわかります。
- ・生理が終わって約1週間後の、はりや痛みがないときに行いましょう。
- ・閉経された方は、月に一度、日にちを決めて行いましょう。

## ●チェックポイント

- ①乳房に大豆粒みたいなしこりはありませんか？
  - ②わきの下にしこりはありませんか？
  - ③乳頭を軽くつまんで、血液の混じった分泌物がでないか確かめましょう。
- ★「何か変？」と感じたら、乳腺科など、専門の医療機関を受診しましょう。