



☑ 月に1回、日にちを決めて

# 乳房のセルフチェックを!

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。乳房の自己触診をすることで、がんを早期に発見できる可能性がありますので、定期的に自己触診をしましょう。

## 自己触診日

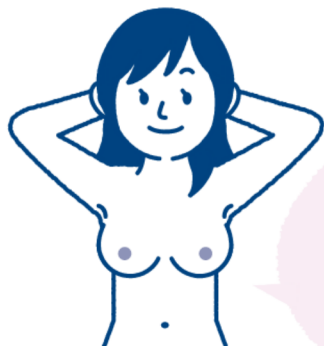
月経終了後、1週間くらいの間に行いましょう。  
閉経後の人は毎月、日にちを決めて行いましょう。

チェック

1

### 鏡の前で

両手を頭の後ろで組み、乳房の色や形をよく見てみましょう



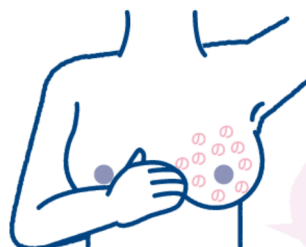
くぼみ、ただれ、ひきつれ、変形、左右差はありませんか?

チェック

2

### お風呂で

腕を上げた状態で乳房やワキの下を4本の指の腹で、「の」の字を書くように触りましょう(左乳房は右手で、右乳房は左手で)



しこりはありませんか?

チェック

3

### お風呂で

乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べましょう



血が混じったような分泌物は出ませんか?

チェック

4

### ベッドや布団の上で

仰向けに寝た状態で乳房やワキの下を触ってきましょう



しこりはありませんか?

異常があっても必ずしも乳がんとは限りません。  
自己触診で乳房の変化を感じた人は、医療機関を受診してください。