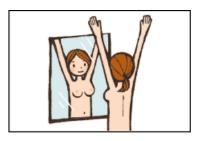
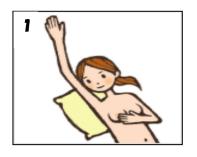
毎月1回 自分で乳がん検診さわって・みるを習慣に!

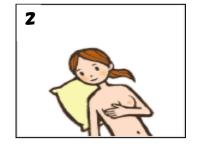
1、 みる *鏡の前に立ち、腕を自然に上げ下げしてください。



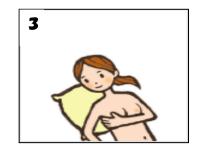
- 左右の乳房の大きさ、形に変化はないですか?
- 皮膚にえくぼやひきつれはないですか?
- くぼみ、ただれはないですか?
- 2、 **さわる** *3本の指をそろえ、指の腹でくまなくしっかり乳房に触れます。 表面を触るだけでなくしっかり乳腺を意識しましょう。
 - しこりはないですか?



 1、調べる側の腕を上げ 内側を触ります



2、腕を下ろして
 外側を触ります



3、わきの下の
リンパ節も良く触ります。

- 3、つきむ *親指と人差し指で乳頭をつまみます。
 - 分泌物はありませんか?
 - 血液が混じっていませんか?



☆ ポイント☆

- 毎月、日を決めて(生理が終わって1週間以内に、閉経後の人は日を決めて)
- 明るい場所で見る。入浴時などは石けんですべりやすく、やりやすい
- わきの下に近い場所は、がんができやすいので特に念入りに!
- ※自己検診で、気になるところがあったら外科(乳腺外科)が専門なので受診を。