



毎月1回 自分で乳がん検診 さわって・みるを習慣に！

★乳がんは、自分で見つけることのできるがんのひとつです。自己検診を習慣づけましょう



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. つまむ *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）
- 明るい場所で見ると。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。