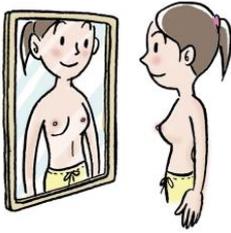


乳がんのセルフチェック

1

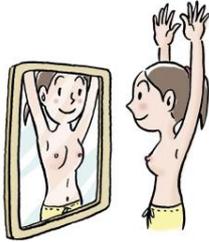


鏡の前に立ち、両腕を下げた状態で左右を比較します

- 左右の形に違いはありませんか？
- 皮膚のひきつれやへこみはありませんか？
- 乳頭がへこんだり、ただれたりしていませんか？

[注] ひきつれやへこみが見つかる場合があります

2



次に、両腕を上げて同じことをチェックします

- 左右の形に違いはありませんか？
- 皮膚のひきつれやへこみはありませんか？
- 乳頭がへこんだり、ただれたりしていませんか？

[注] ひきつれやへこみが見つかる場合があります

3



仰向けに寝て、背中の下に
あまり高くない枕またはタオルを折って入れます

4



指をそろえ、指の腹で押すように滑らせ、
“しこり”がないかをまんべんなく調べます

[注] 指先で乳房をつままないようにしましょう

5



起き上がり、指をそろえて
脇の下に“しこり”がないかを確認めます

6



乳首をつまんで搾るようにし、
分泌物が出ていないかを確認めます

- 1ヶ月に1度、セルフチェックをしましょう
- 生理後、4～5日が適当です
- 閉経後の方は、毎月決めた日に行いましょう