



毎月2日は”チェックの日”

乳がんは、がんの中で、ただ一つ「自分で発見できるがん」です。
月に1度の自己触診によるチェックは早期乳がんの発見にもつながります。

セルフチェックの方法



1. 調べる乳房と反対側の手を使い、乳房とワキの下(リンパ周辺)にシコリがないかを調べます。

「の」の字を描くようにしっかりチェックしてください。

2. 乳房や乳首をしぼり、分泌物が無いかを調べます。
(妊娠・授乳期を除く)

《ポイント》

◆入浴時に、石鹸などを乳房につけると調べやすくなります。

◆乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできますので、この部分はより念入りに調べましょう。



鏡の前で両手を挙げ、乳房にえくぼ上の凹みやひきつれ、左右差がないかを調べます。



ベッドや床に仰向けの状態で寝そべり、乳房やワキの下を調べます。
このとき、背中にタオルなどを入れて、乳房が平らな状態にして調べると、よりチェックしやすくなります。

セルフチェック カレンダー

セルフチェックができた月に○をつけて、記録しておきましょう。

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | |

【もっと知ろう！乳がん】 <http://www.nyu-gan.jp/>