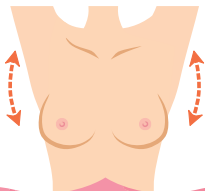


見る

Check 1

①両腕を高く上げたり、腰に手をあてたりしてよく見ましょう



乳房に赤み、腫れ、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化はありませんか？

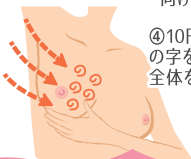
触る

Check 2

石鹸やオイルをつけてすべりやすい状態でいきましょう

②胸を張り右の乳房は右腕を上げ、左手で触ります（左胸はその逆です）

③指の腹で脇から真ん中に向けて触ります



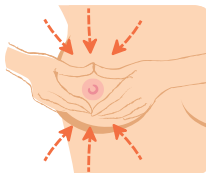
④10円玉大「の」の字を書くように全体を触ります

しこりや硬い部分はありませんか？

搾る

Check 3

⑤乳首を親指と人差し指でつまむようにしぼります



乳頭から出血や分泌物はありませんか？

情報提供：協力 株式会社 池山メディカルジャパン

はじめてみませんか？ 毎月のチェック

自分の胸を知ること、小さな変化に気づくことが大切です

10月



11月



12月



1月



2月



3月



4月



5月



6月



7月



8月



9月



おかしいと思ったらすぐに乳腺専門医（日本乳癌学会ホームページ参照※）に相談しましょう。
また、40歳を過ぎたら適切で定期的な検診を。

※日本乳癌学会ホームページアドレス <https://jbcs.gr.jp/>