

乳がんからあなたの胸を守る 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



お風呂で月に1度の セルフチェック

とても簡単

*生理の後4～5日後、乳房の緊張やハリのない柔らかい時期が最適です
*閉経後の方は、毎月同じ日と決めるとよいでしょう

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

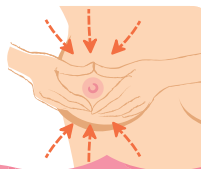
- ④10円玉大「の」の字を書くように全体を触ります

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？

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://jbc.s.gr.jp/>

情報提供：協力 株式会社 池山メディカルジャパン



しあわせピンクバスプロジェクト事務局

TEL : 052-618-7558 FAX : 052-821-0919

ピンクバスプロジェクト 検索