



どうか知ってください

乳がん罹患者数の約1%が男性です

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

とても簡単

お風呂で月に1度の セルフチェック

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行いましょう
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

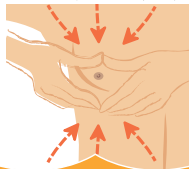
- ④10円玉大「の」の字を書くように全体を触ります

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ほります



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。

※日本乳癌学会ホームページアドレス <http://bcs.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

