

10月ピンクリボン月間
10月1日 ピンクリボンデー

乳がんは自分で発見できることもあります
早期発見すれば90%以上の人が治癒するといわれています

乳がんからあなたの胸を守る
セルフチェックの習慣と適切で定期的な検診を



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

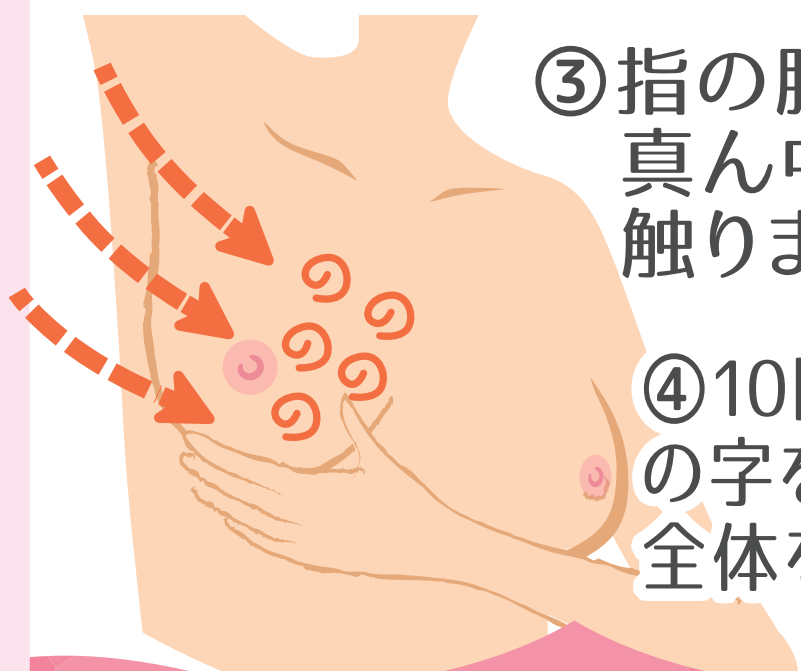


乳房に赤み、腫れ、ひきつれ、
くぼみ、乳輪の変化は
ありませんか？

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)



しこりや硬い部分は
ありませんか？

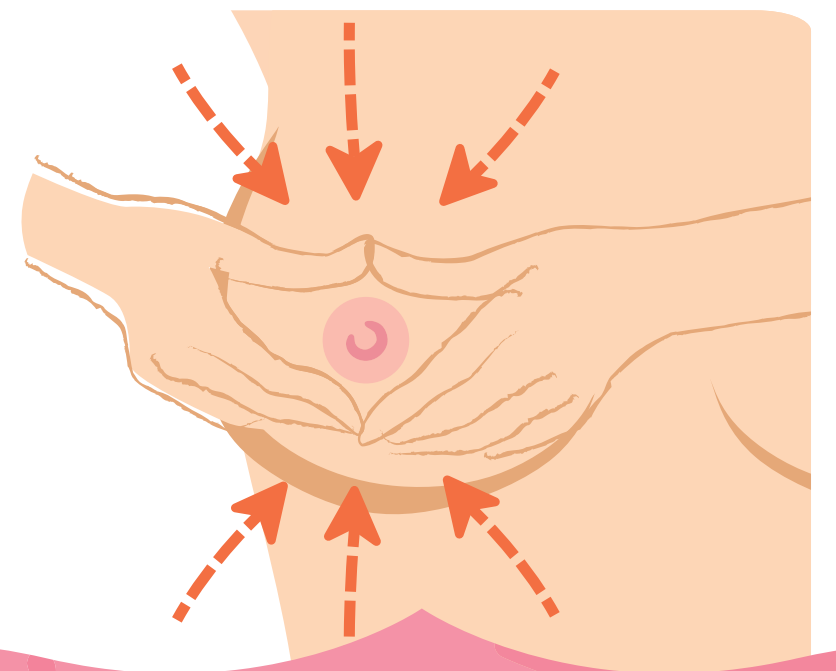
③指の腹で脇から
真ん中に向けて
触ります

④10円玉大「の」
の字を書くように
全体を触ります

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？

おかしいな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/>

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