

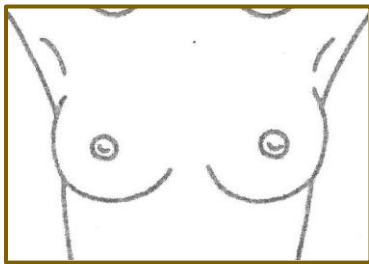
～乳がん自己検診をいしましょう～

自己検診を続けることで、ふだんと違う乳房の変化に気がつくことができます。月1回、下記の手順で自己検診を行う習慣を身につけてください

《自己検診の時期》

- ★生理がある方の場合、出血が終わって4～7日後（乳房に張りや痛みがない柔らかい状態の時）
- ★生理不順の方・閉経後の方は、毎月1回日を決めて

① 鏡の前に立って、両方の乳房を観察する。(乳房の左右の違い・へこみ・ただれ・ひきつれ・乳頭の変形・毛穴の目立ちがな
いかを確認する。)



② 乳房と脇の下にしこりがないかを触って確認する。また分泌物が出ないかどうか乳頭をつまむ。



③ お風呂で、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石鹸などをつけ滑りやすくして、自分の手と指で触る。



④ 仰向けに寝て、親指以外の4本の指の腹を軽く押しつけ、10円玉大の“の”の字を書くように触る。



★しこりに触れた場合等、いつもと違う様子に気づいたら、早めに乳腺専門科を受診しましょう。