

お風呂で

乳がんCheck!~乳がんの自己触診法~



乳がんは自己チェックで異変を見つけ、疑うことができるんです。

- 乳房の異変に気づくためには、日頃から乳房の状態を把握しておくことが大切です。
- チェック日を決めて、月に一度、定期的の実施しましょう。
- 月経が終わって1週間以内の乳腺が最も安定した頃が理想的です。閉経後は、毎月1日など覚えやすい日に決めましょう。

目で見てCheck!

1 両手を下ろして
楽な姿勢で鏡の前に立ちます。

Check
Point

- ☒ 左右の乳房に差はないか
- ☒ 乳頭に異常はないか
- ☒ 乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- ☒ 乳頭から異常な分泌物はないか



2 両手を腰に当てて
1.と同様にチェック。



3 両手を頭の後ろで合わせて
1.と同様にチェック。

鏡にうつす角度を変えてみると効果的



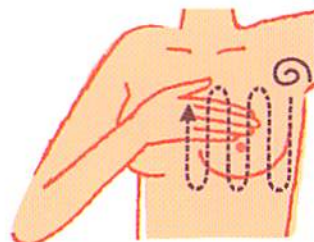
触ってCheck!

触り方

- ✦ 石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る
- ✦ 上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る
- ✦ 左乳房には右手、右乳房には左手を使う



わきの下から乳首に向
かって渦巻きを描くよ
うに指をすすめる



わきの下から乳房の中
心に向かって、上下に
指をすすめる



乳房、乳首をしぼるよ
うにして、分泌液が出
ないかチェックする

Check
Point

- ☒ しこりはないか
- ☒ 分泌物はないか
- ☒ わきの下にぐりぐりしたものはないか

早期の乳がんは触ってもわからないこともあるため、早期発見にはがん検診が有効です。2年に1回、乳がん検診を受けましょう!

このシートの使い方

お湯または水をシートの裏面につけ、お風呂場の平らな壁などに貼ってご使用ください。
乾いてはがれた場合は、再度、お湯または水をつけて貼ってください。

使用上の注意

シート本体を折り曲げると、壁面に貼り付かなくなります。長期間、貼り付けたままにしておくと、カビが発生することがあります。時々はがし、軽く裏面をふいて貼り直してください。

京都市伏見区役所深草支所

寄贈：株式会社 ミル総本社