

# 毎月1回、乳がんのセルフチェック！！

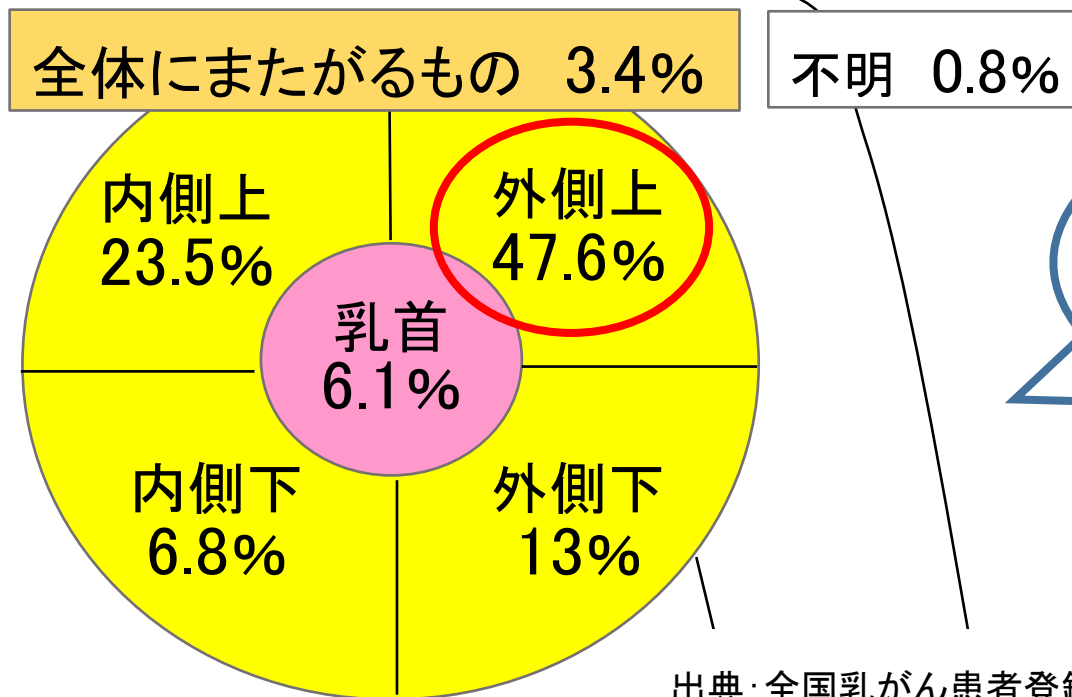
毎月1回を習慣化しましょう。

月経が終わって1週間以内、閉経後は日を決めて行いましょう。

いつもと違うところや気になるところがある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

異常がなくても定期検診(40歳以上、偶数年齢)は忘れずに受けましょう。

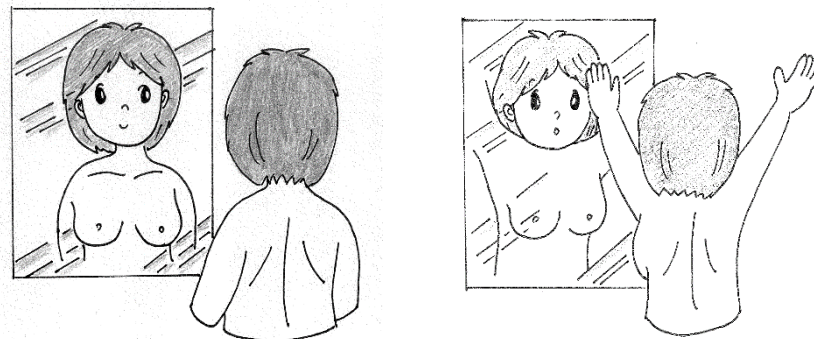
## 乳がんのできやすいところ



乳がんのしこりは、  
1cm程度の大きさになると、  
分かるようになります。

## ★目で見てチェック

「両腕をまっすぐに下ろす」、「両腕を高く上げる」の姿勢で正面・側面・斜めから乳房や乳頭を観察します。



### チェックポイント

□乳房の形や大きさの左右差

□皮膚の変色やへこみ、ひきつれ

□乳頭のへこみやただれ

## ★手で触ってチェック

・3～4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体や脇の下をチェックします。

・乳首を軽くつまんで、血液など異常な分泌物がないかチェックします。

### チェックポイント

□乳房のしこり □脇の下のリンパ節のしこり

□乳頭からの分泌物

