

乳がん検診^{プラス} セルフチェックをはじめよう

日本人女性の9人に1人になると言われている乳がん。*患者数は年々増加しています。比較的若い年齢から発症することが特徴で、30歳代から増加します。一方、早期発見・早期治療により、90%以上の方が治ると言われています。
定期的な乳がん検診の受診と、毎月1回のセルフチェックをはじめましょう。

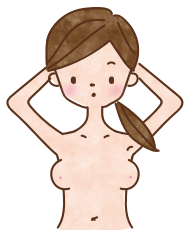
『乳がんのセルフチェック』



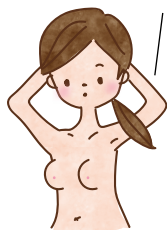
身体の表面に近い部分に発生する乳がんは、自分でも発見できる可能性があります。毎月1回のセルフチェックで、乳房に変化がないか確認する習慣をつけましょう。セルフチェックは乳腺の張る生理前1週間をさけて行いましょう。

～見てチェック～

鏡に向かい、次の姿勢をとり、乳房の変化をチェック



両腕を高くあげて



両腕を上げて



両腕をまっすぐ下ろして



両腕を腰にあてて

ひきつれ・くぼみ・ただれはありませんか？

～触ってチェック～

お風呂で
チェック

「の」の字を
書くように



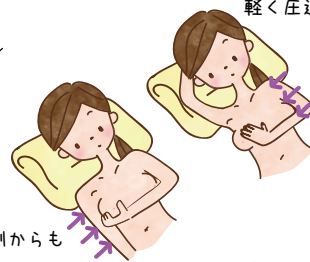
3～4本の指をそろえ
乳房全体をゆっくり触る



脇の下、乳首もチェック



乳首を軽く
つまみます



内側から
軽く圧迫して

外側からも

寝る前に仰向けの姿勢で
チェックもおすすめ

乳房のしこり・脇の下のしこり・乳頭からの分泌物はありませんか？

- ♡ セルフチェックで発見できないがんもあるので、定期的に乳がん検診を受けましょう。
- ♡ セルフチェックで気になる症状がある場合は…
早めに医療機関（外科、乳腺外科など）を受診しましょう。

※出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」