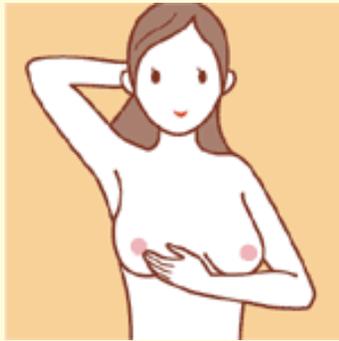


# 乳がんの早期発見のために ～20歳を過ぎたら自己検診を～

乳がん予防には、○マンモグラフィ検診 ○自己検診 が大切です

乳房を触ってみましょう

入浴時に立って



石鹸やオイル・ジェルなどをつけて

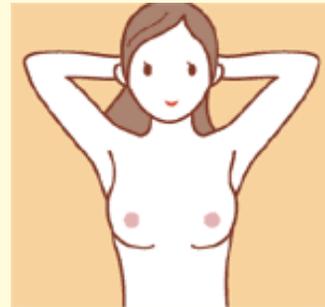
あおむけに寝て



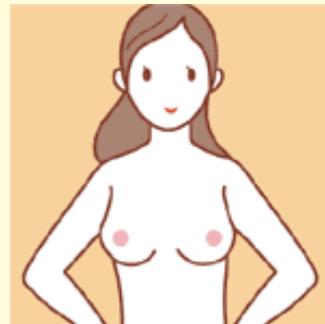
調べる側の乳房の下に枕を当てて

乳房を見てみましょう

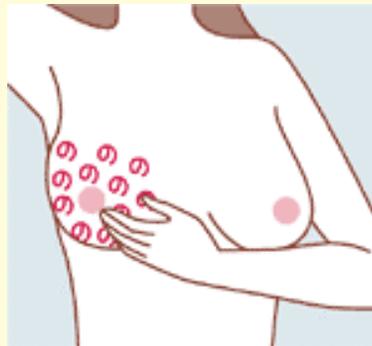
腕を高く上げて



両腕を腰に当てて



\*指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くように  
\*わきの下のほうまで手を伸ばす



## チェックポイント

- しこりや硬いところがないか
- 前と違うところがないか
- 乳頭をつまんで分泌物がないか

少しでも変だと  
感じたら専門の  
診察を受けましょう

入浴時には乳房を触る習慣をつけましょう!

## チェックポイント

- 左右違う
- ひきつれ、くぼみ
- 赤く腫れている
- 皮膚が厚く毛穴が目立つ
- 乳頭がただれている
- 乳頭が以前より引っ込んでいる

自己検診のタイミング... ☆月経が始まって5～7日目

情報提供: 乳房健康研究会

●40歳になったら、2年に1度乳がん検診を受診しましょう!



ホームページからでもご覧いただけます

台東区 乳がん自己検診



台東区



Taito  
kun