

月に1回

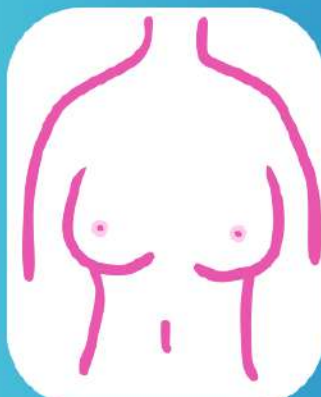
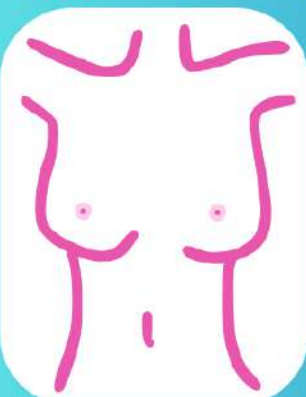
乳がんセルフチェック

～乳がんは早期発見・早期治療でほとんどが“治るがん”です～

毎月1回、月経開始後1週間～10日、
閉経されている方はお誕生日や記念日など覚えやすい日
を決めて行いましょう！

① 見る

Check Point



鏡の前で両腕を上げ下げし、乳房の形や色を観察しましょう。

② 触る

お風呂で泡立てた石鹸やボディーローションなどをつけてチェック!!



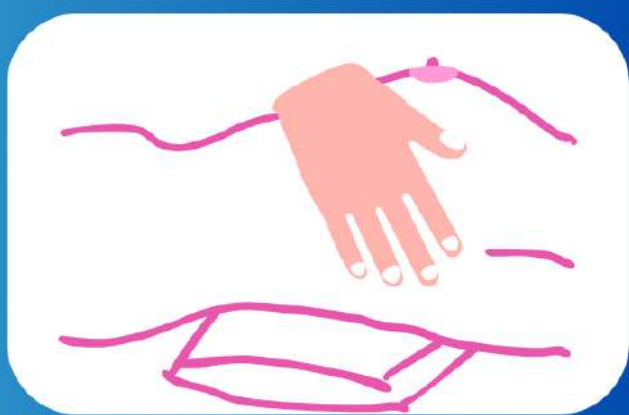
指をそろえて、指の腹全体で「の」
を描くように乳房全体を撫でる。

『しこり』はありませんか？



指で乳頭の根本を
優しくつまむ。

『分泌物』は出ませんか？



仰向けに横になって、背中の下に低い枕か折り畳んだ
タオルなどを入れて乳房、脇のくぼみなど胸全体を触る。

『しこり』はありませんか？

日本人女性の9人に1人は乳がんと診断されています。

ブレスト・アウェアネス『乳房を意識する生活習慣』を心がけることで
早期発見・早期治療につながります。

①②で異常や気になることを見つけたら、お気軽に乳腺専門の医療機関を受診してください



関 医院
(内科、外科、乳腺甲状腺外科)

岡山県久米郡美咲町原田1732-1

JR津山線 亀甲駅

0868-66-1155



公式instagram



公式HP