



あなたも

## 乳がんの セルフチェック しませんか!

月1回

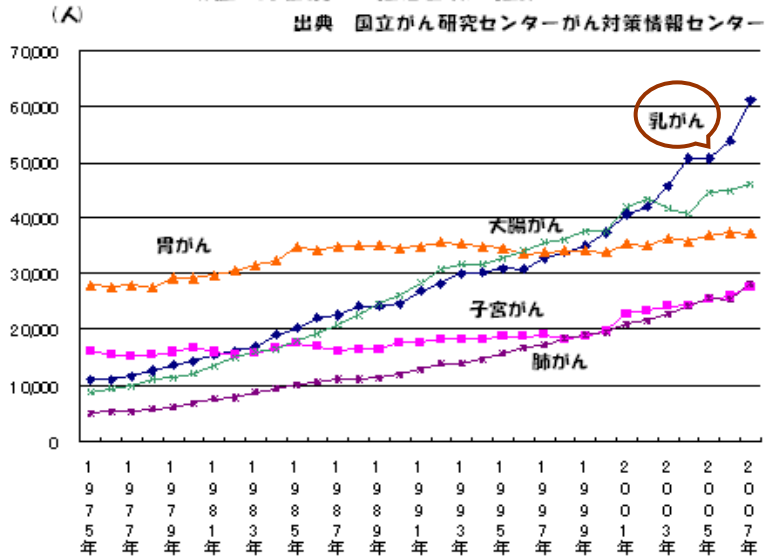
お風呂で!

### 乳がん情報

- ★女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。
- ★発症のピークは40～50歳代。
- ★発症には女性ホルモンが関係していて、肥満や家族歴があることも危険因子になります。
- ★リンパや血液の流れに乗って、他の臓器や骨などに転移しやすいのが特徴。
- ★乳がんはセルフチェックで異変を見つけることのできるがんです。

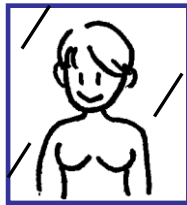
女性の部位別がん罹患患者数の推移

出典 国立がん研究センターがん対策情報センター



### 鏡で見てチェック!

- ① 両手をおろし、楽な姿勢で鏡の前に立ちチェックします。



- ② 腕を高く上げてチェックします。

### ここをチェック!

- 左右の乳房の形に差がないか
- えくぼのようなくぼみやひきつれはないか
- 皮膚のはれ、ただれ、湿疹はないか
- 乳頭に異常はないか
- 乳頭から異常な分泌物はないか

いろいろな角度からチェックしましょう

### 定期的に乳がん検診を受けましょう!

早期の乳がんは触ってもわかりません。そのため、セルフチェックに加え、乳がん検診を受診することが、乳がんの早期発見には有効です。ぜひ検診を受けましょう。

市の検診については、保健センターガイド、広報、市ホームページをご覧ください。

### セルフチェックのポイント

- 月に1度定期的に行いましょう。
- 生理が終わって1週間後がよいです。閉経後は、毎月1日、覚えやすい日を決めましょう。
- しこりを感じたら、自己判断せず受診しましょう。

### 触ってチェック!

- ① 4本の指をそろえて、指の腹で円を描くように滑らせながら触ります。



お風呂の時に、石けんをつけて行くと良いです

上は鎖骨から、下は肋骨の1番下  
左右は鎖骨の中央から、わきの下まで

- ② 乳頭をつまみ分泌物が出ないか確認。

- ③ 寝た状態でも同じように確認。

### ここをチェック!

- しこりがないか
- わきの下にしこりがないか
- 乳頭から異常な分泌物はないか

左乳房は右手、右乳房は左手で触りましょう

★ 乳房の異常に気づくためにも、日ごろから自分の乳房の状態を知っておきましょう。★