

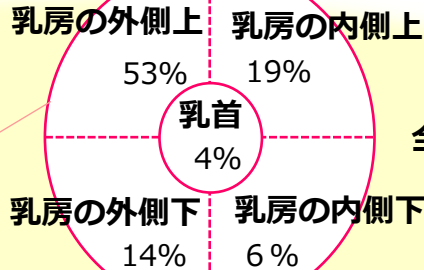
セルフチェック



乳がんのできる場所
知っていますか？



乳がんのおもな発生場所
(例：右乳房)



全体にまたがるもの
4%

出典：東北大学病院データ
(2011-2014年)

ブレスト・アウェアネスを身につけましょう

女性自身が自分の乳房に関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。これは乳がんの早期発見・早期治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。

入浴時のセルフチェック方法

♡ステップ1 入浴前に3つの姿勢で変化をチェック



①腕をおろして



②両腕をあげて



③腕を腰に当てて

鏡の前に立って

①～③の姿勢で調べます。

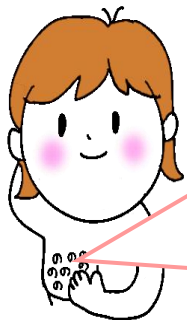
ひきつれ

くぼみ

ただれ

♡乳頭をつまんで分泌物がないか
確認しましょう。

♡ステップ2 入浴時にボディソープのついた手でチェック



小さく「の」の字を書くように
触るのがポイント！



・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、指の腹で乳房全体をゆっくり
触りしこりが無いか調べます。

脇の下も確認しましょう。

右乳は左手で、左乳は右手で確認しましょう。

♡定期的に行って感触を覚えてください。

異常を感じたときはためらわず早めに医療機関
を受診してください。

参考：東京都保健福祉局HP、ピンクリボンと乳がんまなび