

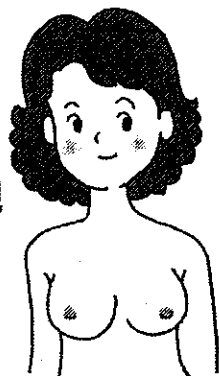
月一回、自己触診をしましょう！

がんの中で、唯一自分で発見できるのが乳がんです。

月経が終わった1週間以内、閉経している方は毎月決めた日に、自分の乳房をチェックしましょう！

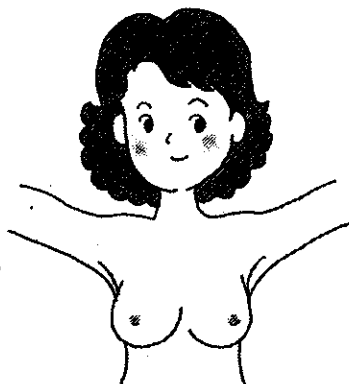
1

上半身を鏡に映し、
左右の乳房をよく観
察する



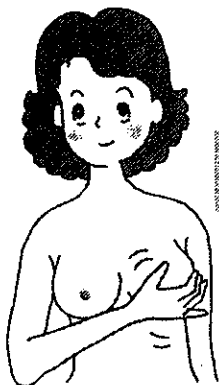
2

両手を上下させて、
左右の乳房の動き
や形の変化(くぼみ
の有無)をよく見る



3

3本の指をそろえて
乳房をさわりながら、
乳腺のなかにしこり
がないかどうかよく
確認する



4

乳頭から分泌液(とく
に血液)が出ていない
か、乳頭に湿しん状の
変化などがなければ
調べる

5

あお向きに寝て乳房を平らにした状態で、
もう一度よくふれてみる
(右手で左乳房、左手で
右乳房)



神奈川県作成「乳がんチェックシート」より引用