

# 乳がんから自分を守ろう

**女性のがん 第1位 乳がん**  
罹患部位(かかった場所)

乳がんから自分を守るには  
乳がん検診の受診と乳房の  
自己チェックの2段構えで

次の検診まで **自己チェック** で  
しこりなどの異常がないか確認しましょう

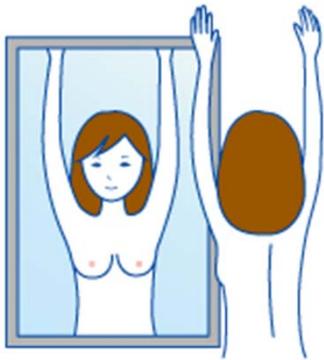


生理開始1週間後くらいの実施が適しています。閉経後は日を決めて月1回実施しましょう。

## 目で見てチェック

鏡の前に立ち、腕を上下させてチェック  
してみましょう。

- 左右の乳房に差はないか
- 乳頭に異常はないか
- 乳房の表面にえくぼのようなくぼみや  
ひきつれがないか
- 乳頭から異常な分泌物はないか

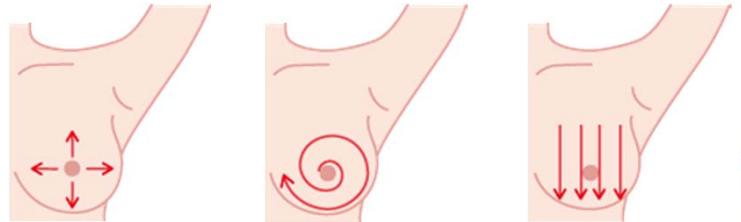


異常を感じたら...

ためらわずに  
乳腺科などの専門外来や外科を  
受診しましょう

## 触ってチェック

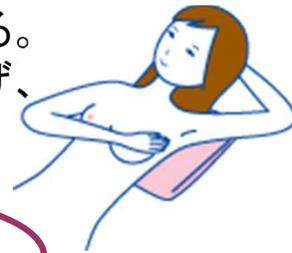
左乳房には右手、右乳房には左手を使  
います。3~4本の指をそろえ、下のイラ  
ストの矢印のように指の腹でなぞり、しこ  
りがないか調べます。



◆お風呂やシャワーで◆  
石けんを泡立てて、指のすべりを  
良くして、ぬれた乳房を調べる。



◆横になって◆  
乳房側の肩の下に、折ったタオルなど  
を入れ、乳房を平たくする。  
調べる乳房側の腕を曲げ、  
手は頭の後ろにおいて  
調べる。



少なくとも  
**2年に1回**

乳がん検診 (マンモグラフィ検査) を受けましょう!

※検診費用の助成を受けられる場合があります。お住まいの市町村へお問合せください。