

毎年10月は乳がん啓発月間

乳がんセルフチェック

1 鏡の前でチェック

左右差や、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化をしっかりと観察してね



2 横になって触ってチェック

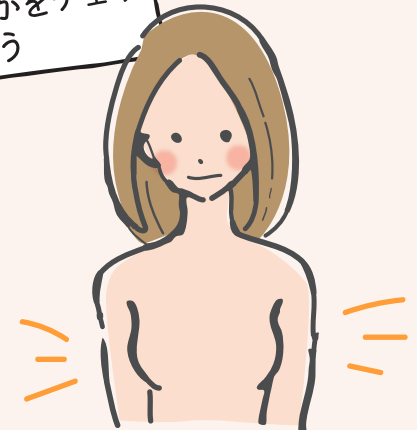
指の腹で軽く圧迫しながらまんべんなく触りましょう。しっかり内側まで触れるように触ってね。脇の下も忘れずに！



- ① 左乳房は左から右
- 右乳房は右から左へ
- ② 外側から乳頭に向かって円を描くように

3 乳頭からの分泌物もチェック

乳頭(乳首)の周りを圧迫した時に出血や分泌物がないかをチェックしましょう



✓ 知っていますか？ 乳がんの罹患リスクは **11人に1人** です。

セルフチェックは毎月の習慣化を！

乳がん検診と同じくらい大切なのが、自分で触ってしこりを探すセルフチェックです。月に一度のセルフチェックを習慣化し、小さな変化やしこりを見逃さないことが重要です。しこりや変化を感じたら、乳腺専門医がいる「乳腺外科」を受診しましょう。

セルフチェックは生理が始まってから4~7日後に行うのが良いでしょう。閉経後は毎月の検診日を決めて行いましょう。

