

SELF CHECK!

✿ セルフチェックのタイミングは、毎月1回。

✿ 閉経前の人には、乳房の張りが少ない
月経終了後1週間くらいの間にやってください。

✿ 閉経後の人には毎月、日にちを決めて行いましょう。

CHECK POINT!

✿ 乳房の変形や左右差がないか

✿ しこりがないか

✿ ひきつれがないか

✿ えくぼのようなへこみがないか

✿ ただれがないか

✿ 出血や異常な分泌物がないか

→詳しくは中面をCHECK!

乳がんセルフチェック

HAPPY SMI&E SELF CHECK

しこりが見つかっても
全てが乳がんとは限りません。
落ち込んでしまうのは
まだ早いです。
まずは怖がらずに
専門医の診察を受けましょう！

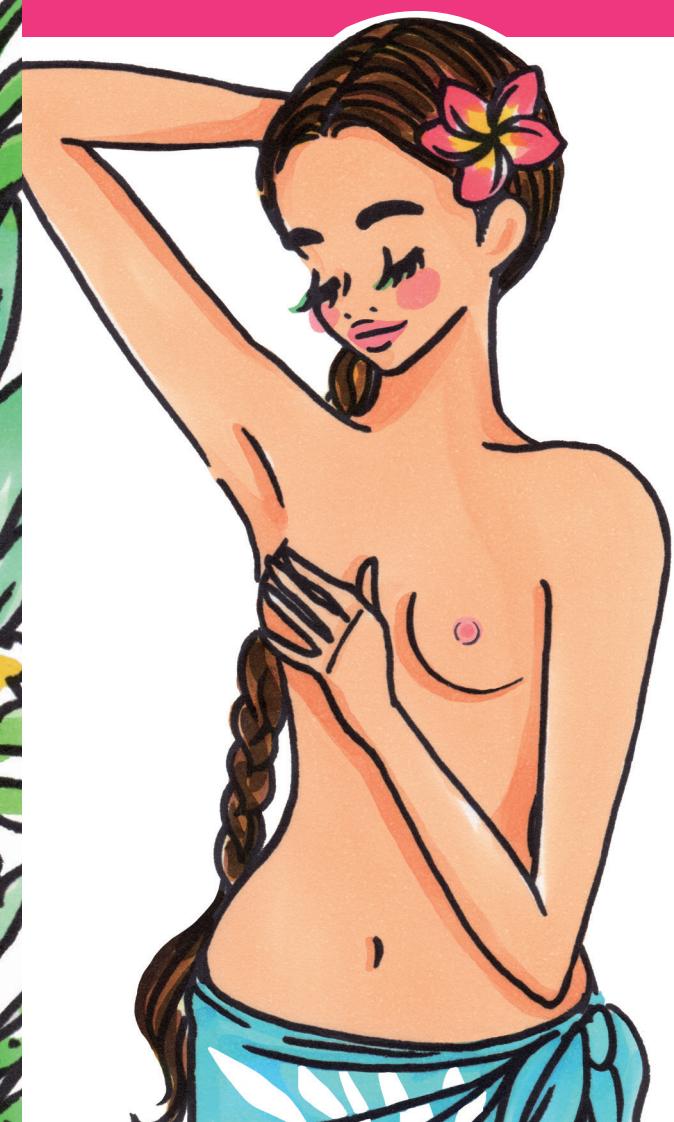


KAI LANI

INTERNATIONAL

<http://happysmile-pinkribbon.com/>

Illustration by Mighty Su



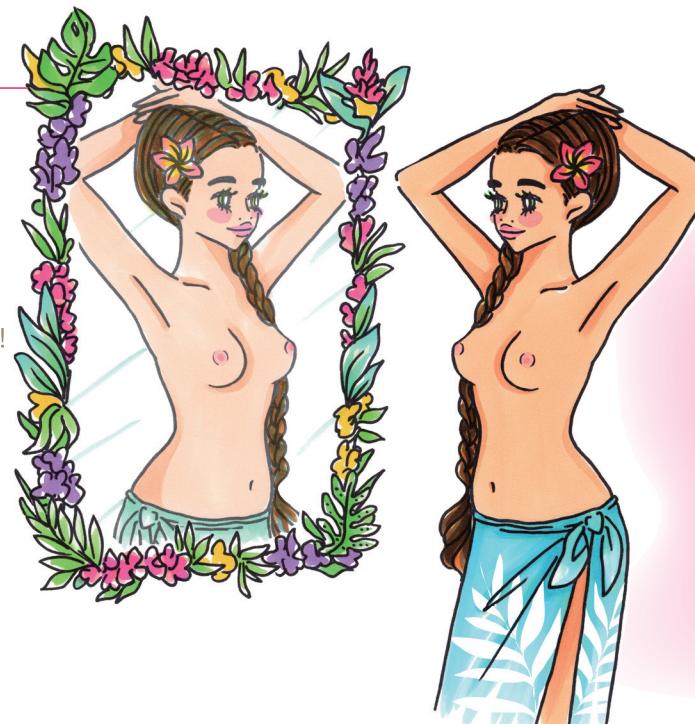
監修：ゆうこ乳腺クリニック名駅 院長 岡南裕子

見てCHECK!

1

鏡の前でリラックスして
腕を高く上げてCHECK!

- ❖ しこりは?
- ❖ ひきつれやくぼみは?
- ❖ 乳輪の変化は?
- ❖ 乳首のへこみは?
- ❖ ただれは?



おやすみ前にCHECK!

(内側)

指のはらで軽く圧迫し、
矢印方向や『の』の字を描いたり
まんべんなく触ってCHECK!

- ❖ しこりやこぶ状のものは?
- ❖ 部分的に硬いところは?

肩の下に丸めたタオルを
敷くと乳房が垂れずに均等に
調べやすいよ。

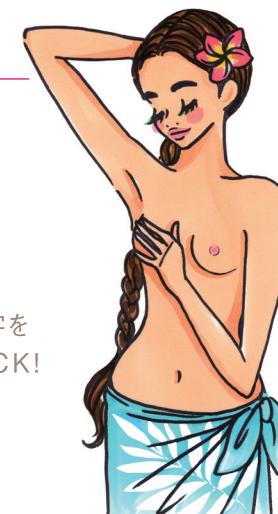


さわってCHECK!

2

4本の指のはらで乳房の
「内側」を小さい「の」の字を
描くように動かしてCHECK!

- ❖ しこりやこぶ状のものは?
- ❖ 部分的に硬いところは?



さわってCHECK!

3

乳房の上部から脇の下へかけて
上下に動かしてCHECK!

- ❖ しこりやこぶ状のものは?
- ❖ 部分的に硬いところは?

リラックスしている入浴中のボディソープ、
またはおやすみ前にボディクリームが
付いた手で触ると凸凹がよくわかります。

さわってCHECK!

4

乳房や乳首をしばるようにして
CHECK!

- ❖ 血液などの分泌液はないか?

