

SELF CHECK!

- ✿ セルフチェックのタイミングは、毎月1回。
- ✿ 閉経前の人は、乳房の張りが少ない
月経終了後1週間くらいの間に行ってください。
- ✿ 閉経後の人は毎月、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!

しこりが見つかったも
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!



HAPPY SMILE
PINK RIBBON

KAI  LANI
INTERNATIONAL

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

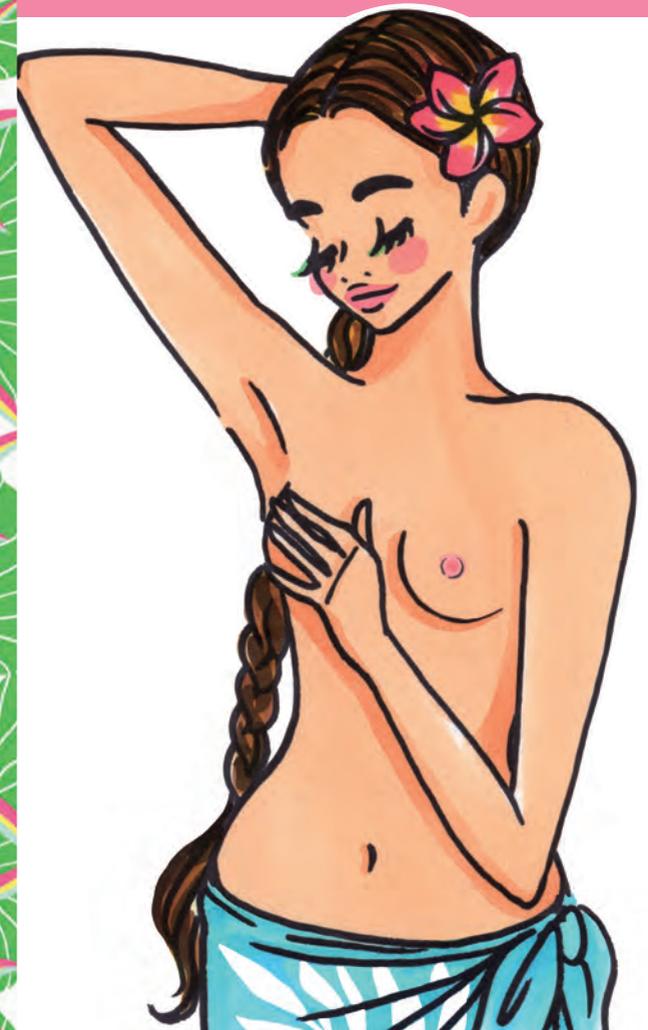


〒248-0024
神奈川県鎌倉市稲村ガ崎3-7-20 鎌倉ビーチオフィス
TEL 0467-55-9626

Illustration by Mighty Su

乳がんセルフチェック

HAPPY SMILE PINK RIBBON SELF CHECK



監修：ゆうこ乳腺クリニック名駅 院長 岡南裕子

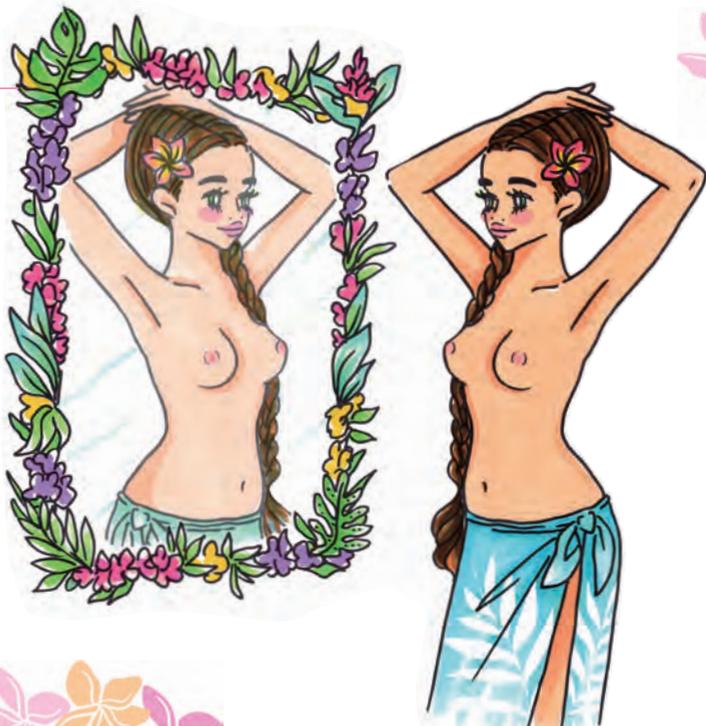


見てCHECK!

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?



(外側)
腕を自然な位置に下げ、指のはらで『の』の字を描いたりまんべんなく触ってCHECK!

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れると凸凹がよくわかります。

さわってCHECK!

4

乳房や乳首をしぼるようにしてCHECK!

- 🌀 血液などの分泌液はないか?

