

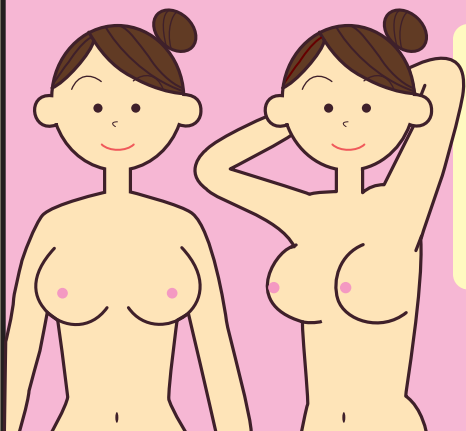
乳房を守ろう!!

# 月に一度のセルフチェック

\*生理が終わって一週間後ぐらいに行いましょう。  
\*閉経後は、日を決めて行いましょう。

## 1 鏡の前でチェック

まずは鏡に向かって両腕の力を抜いて自然な状態でチェックしましょう。次に、いろんなポーズをとってみましょう。



### Point!

- 左右の形・大きさ
- ひきつれ
- えくぼのようなくぼみ
- 乳首のただれなどはありませんか?

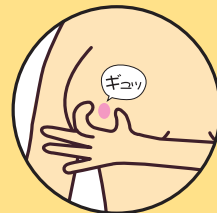
## 2 お風呂でチェック

4本の指をそろえて、外側から内側へ指を動かし、わきの下から乳房全体をチェックしましょう。



### Point!

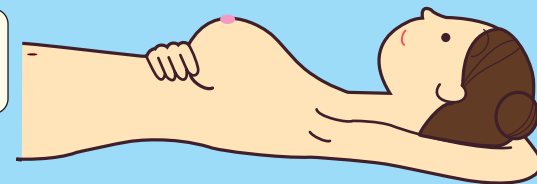
- しこりやこぶにふれませんか?
- 乳首をしほるよう**に強くつまむと、血液のまじったような分泌物は出ませんか?**



※乳房を指先でつまむのではなく、必ず指の腹で探ってください。

## 3 横になってチェック

仰向けに寝て、お風呂でチェックと同じ要領で、まんべんなく触れてみましょう。



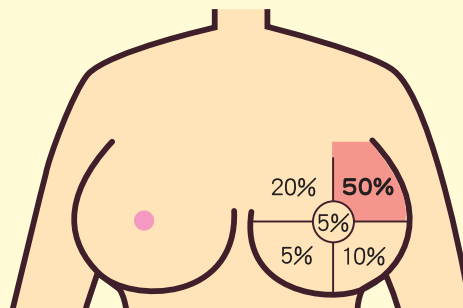
### Point!

- 乳房の上部はもちろん、**下の方にもしこりなどにふれませんか?**

## ! リスクチェック (当てはまる項目があれば注意しましょう)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> しこり、皮膚のへこみなど、異常を感じる               | <input type="checkbox"/> 初潮が11歳以下        |
| <input type="checkbox"/> 家族に乳がんになった人がいる                    | <input type="checkbox"/> 閉経したのが55歳以降     |
| <input type="checkbox"/> 過去に良性の乳腺の病気があると言われたことがある          | <input type="checkbox"/> 年齢が40歳以上        |
| <input type="checkbox"/> 肥満                                | <input type="checkbox"/> 30歳以上で、出産の経験がない |
| <input type="checkbox"/> 長期間ホルモン治療を受けている (女性ホルモン:エストロゲン製剤) | <input type="checkbox"/> 初産が30歳以上        |
|  | <input type="checkbox"/> 授乳経験がない         |

## ◆ 乳がんの発生率



「乳がん」が出来やすい部分は、特に乳房上部・わきの近くです。

全体におよぶもの10% (日本乳癌学会編 乳癌取扱い規約より)

## ■ 大切なことは早期発見と早期治療 ■

気になるしこりや症状がある場合は、すぐに乳腺専門医がいる「乳腺外科」か「外科」を受診して下さい。

財団法人 北陸予防医学協会

富山市西二俣277-3  
TEL 076-436-1238  
高岡市金屋本町1-3  
TEL 0766-24-3131