

# 他人ごとだと思っていないですか？



## 乳がんは、早期発見が決め手です!!

### 20歳になったら、月に1度の Mamma check(自己検診) !!

自分は大丈夫？ 若いから、家族に乳がんの人がいないからと安心していませんか？  
いま、女性の12人に1人が乳がんにかかる時代です。

乳がんは、自分で見つけることができる数少ないがんのひとつです。

まずは、**Mamma check (自己検診)** を習慣づけよう！  
そして、40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診を受けましょう！

#### Check 1

乳房や乳頭に異常がないかを観察しよう！  
鏡の前で自分の乳房の形をよく見て覚えます。  
いろんな体勢や角度から見てみましょう。  
以前と比べて変化がないか確認しよう。



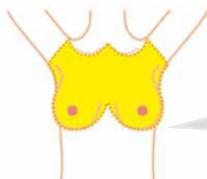
#### Check 2

鏡の前でのチェックポイント！  
乳房の左右差や皮膚、乳頭の変化を確認しよう！

- ・皮膚のひきつれ
- ・乳頭のへこみ
- ・ゆがみ
- ・くぼみ
- ・湿疹

#### Check 3

乳房やわきの下を触り、しこりがないか観察しよう触る胸と反対側の手を使います  
指をそろえて、指の腹で乳房を軽く圧迫するように触ってみよう！



鎖骨の下から乳房の下方、両脇の下まで  
広い範囲を触りましょう！



#### Check 4

乳頭から分泌物が出ないかチェックしよう！  
乳頭の根元を軽くつまんでしぼり、分泌物が出ないか確かめます。



血液が混じったような  
分泌物が出る場合は  
受診しましょう。

月経終了後1週間以内など、  
乳房が一番やわらかい時期を  
ねらって！

入浴の時や就寝の時に触るのが  
おすすめです。

何か気になることがあった時は、  
まず専門医に相談しよう！

