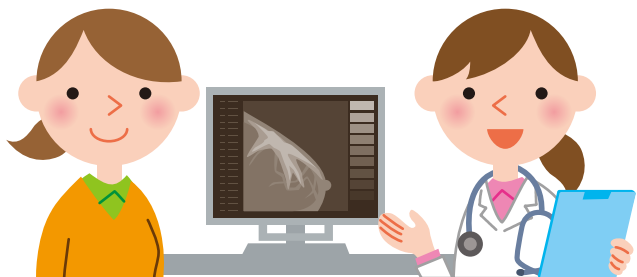


## 乳がんってどんな病気？

乳がんは、乳腺(母乳を作り、運ぶ場所)にできるがんです。  
乳がんにかかる人は年々増加しています。  
30歳代から増え始め、特に40歳代後半に最も多く発生して  
いますが早期発見できれば高い確率で治ります。

毎月セルフチェックをすることで、  
小さな変化に気づくことができます。

しこりだけではなく 異常があった時には  
専門医療機関を受診してください。



〈このリーフレットに関するお問い合わせ〉

熊本市健康づくり推進課  
☎096-361-2145

熊本市 熊本市ホームページ

熊本市 がん検診

検索



引用元:中京テレビ「乳がんのこと1歩先へ ススメ」  
<https://www.ctv.co.jp/susume/>



乳がんは自分で見つけれられる可能性のある稀ながん。  
2年に1度の乳がん検診とともに、毎月のセルフチェックが大切です。

## 乳がんのセルフチェック

- 月に一度行いましょう
- 生理が終わる頃が良い
- 閉経後は、日にちを決めて

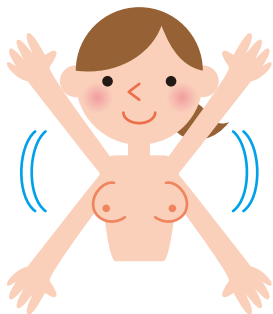
熊本市 健康づくり推進課

# 乳がんのセルフチェック

## BREAST CANCER CHECK!

### チェック① お風呂に入る前 鏡でチェック

1 まずは見た目のチェックから。両腕を上げたり下げたりしながらよく観察しましょう。

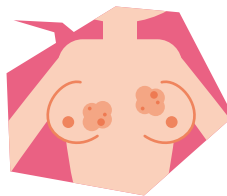
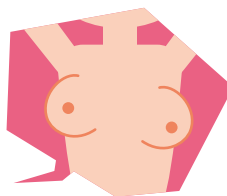
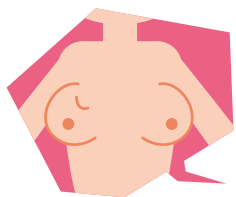


2 乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がないか確認しましょう。



#### チェックポイント

- 乳房の変形
- 左右の差
- ひきつれ
- えくぼのようなへこみ
- ただれ



### 鏡でのチェックが終わったら石鹸を用意しましょう

次は立った状態で調べやすい、乳房の上側を確認します。  
乳がんが発生しやすいのは特に上の外側。  
乳がんのおよそ50%がこの部分にできます。  
石鹸をつけて、滑りをよくして行うのがおすすめ。



### チェック② お風呂で さわってチェック

1 三本の指を使い、乳房の上側を圧迫します。  
まずは上から。「押して、探る」を繰り返しながら、少しずつ下へと動かしていきます。  
乳腺をつまむのではなく、指の腹の部分を使うのがポイント。

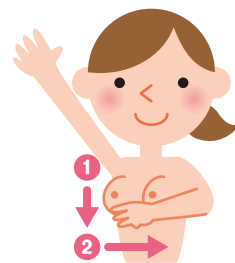


2 次にわきの下。リンパ節が腫れていないか確認します。  
そして内側に向かって水平方向に動かしていきます。



### チェック③ 仰向けになって

1 立ったままでは分かりにくい、乳房の下半分を念入りに調べましょう。右の乳房は左の手で行います。  
右手はバンザイのかたちで。左手の三本の指で圧迫します。  
まずは、頭側から足側に向かってまんべんなく動かします。「押して、探る」を繰り返します。



2 次に、水平方向に外側から内側に向かって少しずつ指を移動させながら探ります。

3 最後に円を描くように乳房をくまなくチェックします。反対側も同じように行いましょう。  
触りもれがないように注意してください。

