

自分のカラダ、
自分で守る。

乳がん自己触診カード

乳がんは自分で見つけられます。
さあ自己触診を始めましょう！

STEP
1

乳房や乳頭に異常がないかをよくみましょう。

まず、鏡の前で自分の乳房の形をよく見て覚えておきます。
以前に比べて、次のような変化がないか、以下の3パターンの状態でよく観察します。

★両腕を下ろした状態で

★両腕を上げた状態で

★両手を腰にあてた状態で

ココをチェック！



乳房の皮膚に
「ひきつれ」「くぼみ」
「ふくらみ」はないですか？

乳頭が最近、
「へこんだり」「ゆがんだり」
してきていませんか？

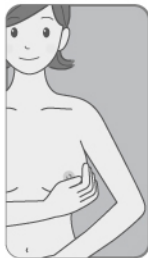
乳頭に
「ただれ」はないですか？

STEP
2

乳房やワキの下を触り、
しこりがないか調べましょう。

ココをチェック！

触る胸と反対側の手を使います。親指を除く指を軽くそろえ、それらの指先の腹側のみで軽く圧迫しながら、なでてみます。左右の乳房を同じように、ゆっくり、注意深く色々な方向で調べましょう。



中心から円を描く
ように撫でましょう



中心から左右に
向けて撫でましょう



中心から外側に
向けて撫でましょう

STEP
3

乳頭から異常分泌液が
出ないか調べましょう。

ココをチェック！

両手の親指と人さし指で、図のように乳頭の根元を軽く
擠んでしほるようにし、異常な分泌液が出ないか確かめます。



月経が終わってから1週間ぐらいに行うとよいでしょう。



異常があるからといって、必ずしも「乳がん」だとは限りません。
異常を見つけたら、すぐに専門医の診察を受けて下さい。

