

これからもずっと健康で
いるために・・・。

Cancer prevention campaign Osaka

がん予防 キャンペーン大阪

主催

大阪府/大阪市/(社)大阪府医師会/(財)大阪対がん協会/(財)結核予防会大阪府支部/(財)大阪公衆衛生協会/(社)大阪エイフボランティアネットワーク/大阪府地域婦人団体協議会/大阪市地域女性団体協議会/(財)大阪成人病予防協会/(財)大阪府保健医療財団

事務局

〒536-8588 大阪市城東区森之宮1-6-107 大阪がん予防検診センター内
TEL.06-6969-6711 <http://www.gan-osaka.or.jp>

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！

いつ・・・ 月経が終わって1週間以内の乳房の柔らかい時。月経前や月経中は、乳房が張るので月経の終わり頃の痛みの少ない時に行いましょう。閉経後の方は、毎月、日を決めて。

とこで・・・ 入浴の際の脱衣所の鏡の前や浴室。石けんの付いた手は乳房を触りやすいです。また、就寝時のお布団に仰向けになると、乳房が広がって触りやすいです。

STEP
1

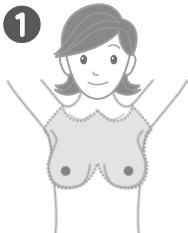
乳房やワキの下を触り、しこりがないか調べましょう。

ココをチェック！

4本の指先の腹側で軽く圧迫しながらなめます。
ゆっくり注意深く調べてみましょう。

触る範囲

1



★鎖骨の下から乳房の下方まで
★両方の脇まで



★指をそろえ指の腹で

乳房の外側の触り方

2



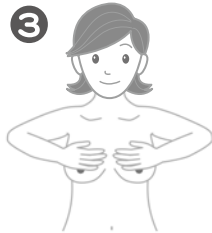
★手を上げて、
調べる側と反対側の手を使う



★脇の方から内側に向かって

乳房の内側の触り方

3



★胸の真ん中に、両手をおいて



★内側から脇のほうに向かって、
肋骨に平行に

STEP
2

乳房や乳頭に異常が
ないかよくみましょう。

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」「ただれ」はないですか？

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！

両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽く摘んで
しぼるようにし異常な分泌液が出ないか確かめます。

★両手を上げた状態と両手を腰にあてた状態でチェック

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。

自己触診で異常を見つけたら、すぐに専門医の診察を受けて下さい。