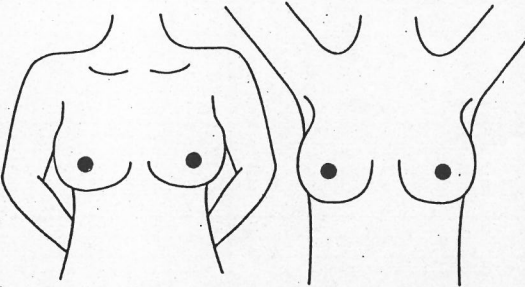
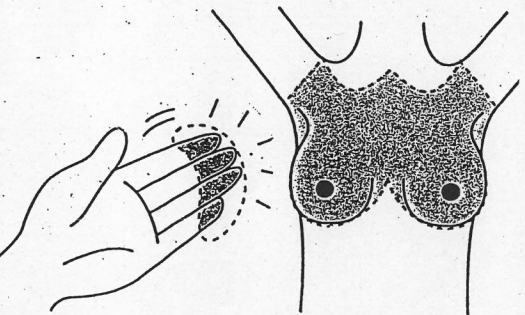
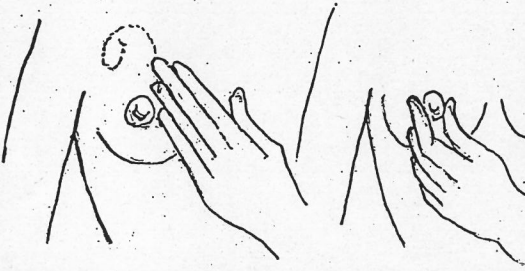
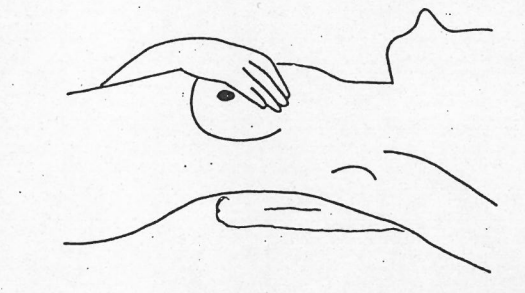


おうちで  
できる

# 乳がんのセルフチェック

- ☆乳がんは、がんの中でただ一つ「自分で発見できるがん」です。
- ☆月1度の自己検診によるチェックは早期乳がんの発見にもつながります。
- ☆生理が終わってから、3~4日後が最適な時期です。閉経後や生理不順な人は、月に一度覚えやすい日を決めて実行しましょう！

## 自己検診（セルフチェック）の方法

	<p>【入浴前に】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆鏡の前で手を腰に当てたり、両手を上げたりして、左右の乳房を観察しましょう。</li><li>乳房にえくぼのような凹みやひきつれ・ただれがないかを調べます。</li></ul>
	<p>【入浴中に】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆入浴時に、石鹸などをつけると調べやすくなります。</li><li>◆指をそろえて、指の腹でさわっていきます。</li><li>◆さわる範囲は鎖骨の下から乳房の下まで、両方のワキまで、広い範囲をさわりましょう。</li><li>特に、乳がんの半分近くが乳首より上の外側にできますので、この部分は念入りに調べましょう。</li></ul>
	<p>※調べるポイント</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆調べる乳房と反対側の手を使い、乳房とワキののした（リンパ周辺）にシコリがないかを調べます。</li><li>「の」の字を描くようにしっかりチェックしてください。</li><li>◆乳房や乳首をしぼり、分泌物がないかを調べます。</li></ul>
	<p>【お休み前に】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ベットや床に仰向けの状態で寝そべり、乳房やワキの下を調べます。このとき、背中にタオルなどを入れて、乳房を平らな状態にして、調べるとよりチェックしやすくなります。特に乳房の大きい方は、この方法も行いましょう。</li></ul>

★もし、なにかおかしいと思ったら、自己判断せず、必ず乳腺外来に受診しましょう！！

セルフチェックカレンダー (セルフチェックした月は○をして、記録しましょう！)											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月