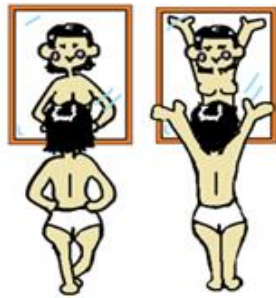


..やってみよう！ 乳がんセルフチェック..

- ✓ 月に1回チェック日を決めて、生理後がオススメ
- ✓ 確認するポイント
 - 乳房の変形や左右差
 - しこり・えくぼのようなへこみ
 - 皮膚のひきつれ
 - ただれ
 - 乳頭の根元をつまむと出血や異常な分泌物
- ✓ 乳がんが一番発生しやすいのは「外側の上」

さあ、
やってみよう



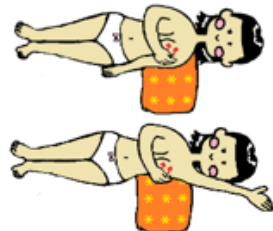
鏡の前で、チェック！

鏡の前でバンザイ！
左右差はない？
でっぱりやへこみ、ひきつれはない？
分泌物が出てない？



お風呂で、チェック！

石鹸をつけて、指の腹で
わきの下から真ん中へ
「うずまき」を書くように触る
しこりはない？



横になって、チェック！

仰向けになって
わきの下にもしこりはない？
リンパ節は腫れていない？

特に上半分をチェック！

変化に気づいたらすぐに受診を！（※保険診療となります）

受診科は、乳腺外科・乳腺科・乳腺内分泌外科など