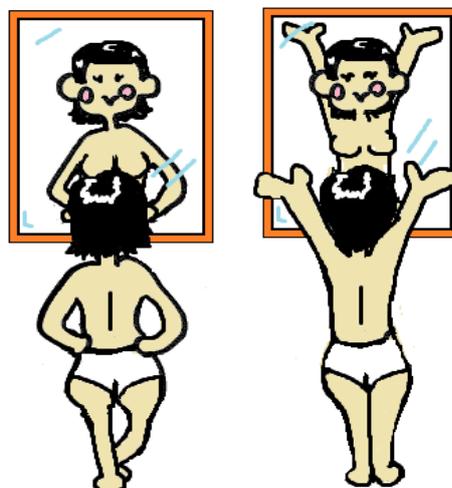


～乳がん自己検診法～

- 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」
- 変化に気づいたらすぐに受診を ➡ 乳腺外科・乳腺科・乳腺内分泌外科など

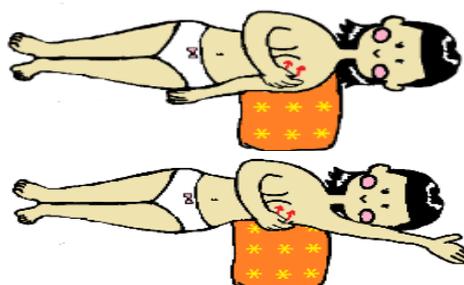
SELF CHECK

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？



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？

仰向けになって
わきの下にしこりはない？
リンパ節は腫れていない？



特に上半分をチェック！