

# 10月はピンクリボン月間



ピンクリボンは

乳がん啓発運動のシンボルマークであり  
乳がんに対する理解と支援のシンボル  
です。

乳がんは約16人に1人が罹患する病気です。

乳がんは**自己検診**および**乳がん検診**による  
**早期発見**で治る可能性が高くなります。

自分のため、大切な家族のため  
乳がん検診を受けましょう。



「自分には関係ない・・・」

と思わずに

自分の乳房を触ってみませんか？

# 乳がんを早期発見するための自己検診のススメ

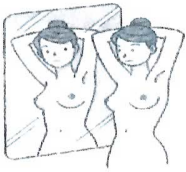
## Q1 いつすればいいの？

- ① 月経開始から5日目前後の間に調べましょう
- ② 閉経後の人は毎月一定の日を決めましょう
- ③ 授乳中の人は毎月一定の日を決めましょう



## Q2 何をどうすればいいの？

A: 鏡の前で力を抜いて自然に立ちましょう  
下の項目をチェックしてください

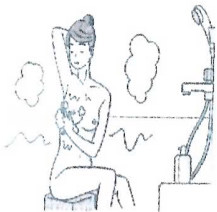


- ・ 左右の乳房の形や大きさに変化はないか
- ・ 乳房に皮膚のへこみ、ひきつれがないか
- ・ 乳頭から分泌物が出てないか、ただれや変形はないか

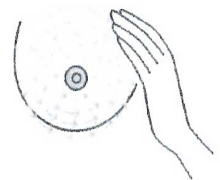


## Q3 どういうふうに触ればいいの？

A1 入浴時、乳房に石鹸をつけて3本の指  
(示指・中指・薬指)の腹で調べましょう



- ・ 腕をあげ、反対側の指で滑るように軽く圧迫し  
しこりがないか調べましょう
- ・ 鎖骨の上、わきのしたにしこりがないか確認する  
ために肋骨を感じるくらい強く押して調べましょう



A2 ねる前に仰向けになり乳房を触りましょう  
(触る側の方の下にあまり高くない枕またはタオルを入れます)

- ・ 手を下げた状態で入浴時の触診と同じことをしましょう

## Q4 異常を感じたり、見つけたら？

A: 乳腺専門医のいる医療機関で診察を受けましょう

## Q5 異常がなければ・・・？

A: 定期的に検診を受けましょう

とくに40歳以上の方は自己検診だけでなく  
マンモグラフィー検診を受けましょう

