

自己触診で早期発見！

乳がん 自己触診！

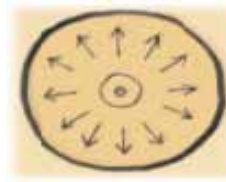
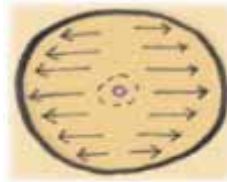
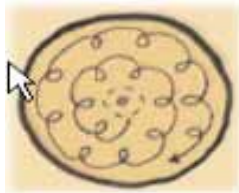
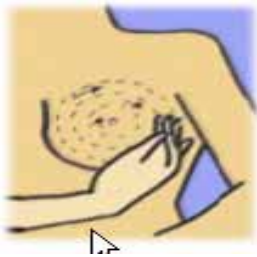
乳がんは自分で
見つかります。
さあ自己触診を始
めましょう！

自分の乳房を観察しましょう



- ・くぼみやふくらみはないですか？
- ・乳頭が最近へこんでないですか？

しこりがないか調べましょう



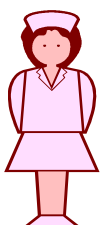
- ・反対の手を使って、指先で軽く圧迫しながら、
いろんな方向で調べましょう

乳頭から異常分泌物がないか調べましょう



- ・乳頭を軽くつまんで、異常な分泌液がでないか
調べましょう

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。
異常を見つけたら、すぐに専門医の診察を受けてください。



月に1回は自己触診の習慣をつけましょう！