

月に1回、日にちを決めて習慣づけを!

マンマ

チェック

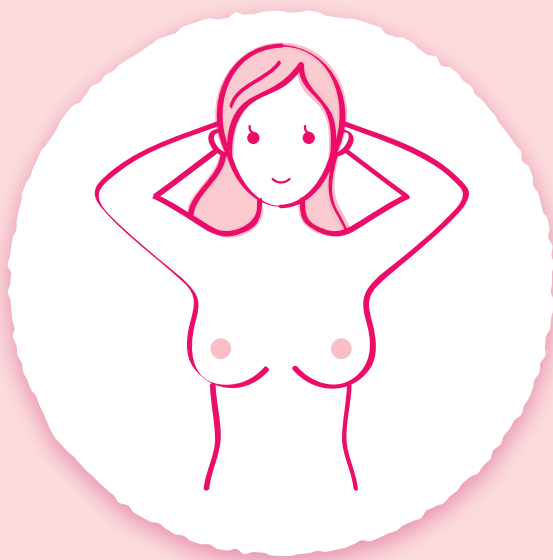
mamma check



チェック

1

両手を頭の後ろで組み
色や形をよく見てみましょう

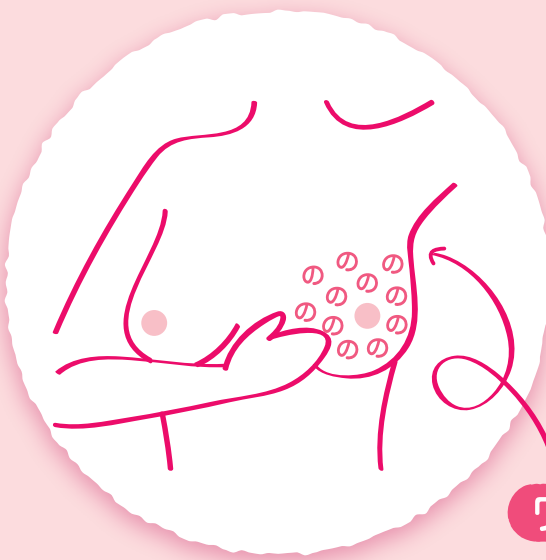


「くぼみ・ふくらみ」
「ただれ・変色」
「ひきつれ」
はありませんか?

チェック

2

乳房やワキの下を4本の指で
「の」の字を書くように触りましょう



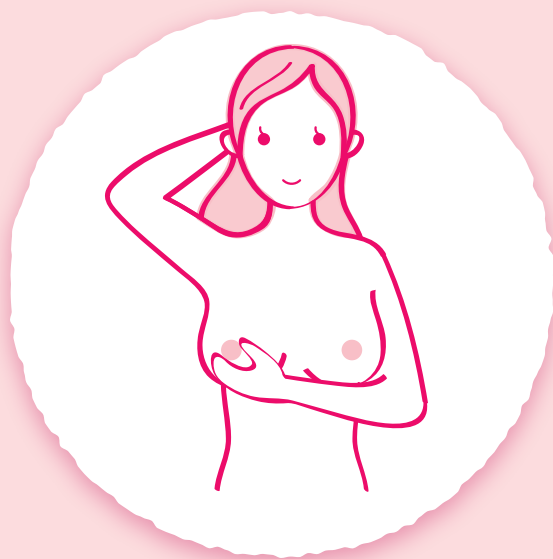
「しこり」は
ありませんか?

ワキの下もよくcheck!

チェック

3

乳頭を軽くつまんで分泌物
が出ないか調べましょう

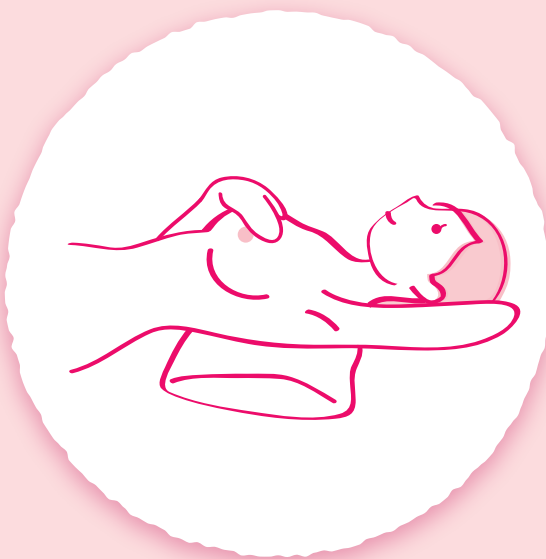


「血が混じった
ような分泌物」
は出ませんか?

チェック

4

仰向けに寝て乳房を触って
チェックしましょう



「しこり」は
ありませんか?

乳房や**ワキの下**などに異常を見つけたら、
なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けて下さい。



しこりが有ってもすべて
が乳がんとは限りません

“しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

