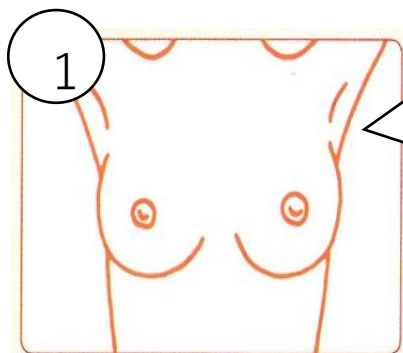


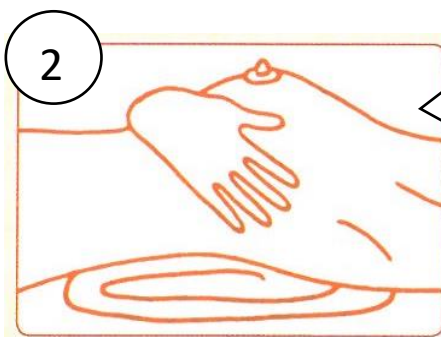
★セルフチェックをしましょう★

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。毎月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。月経終了後1週間くらいの間に行い、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。



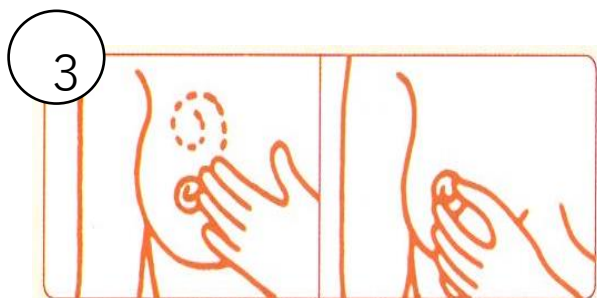
1

両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、乳房のくぼみやひきつれ、乳首のへこみやただれがないかチェック！



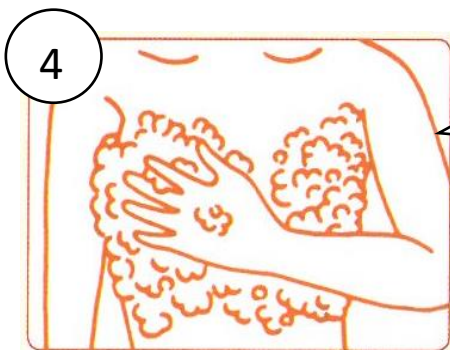
2

仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房が平たく広がるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェック！



3

乳房と反対の手の指の腹で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック！



4

お風呂では、泡立てた石鹸などをつけて、手と指でチェック！

徳島市健康長寿課 ☎621-5512