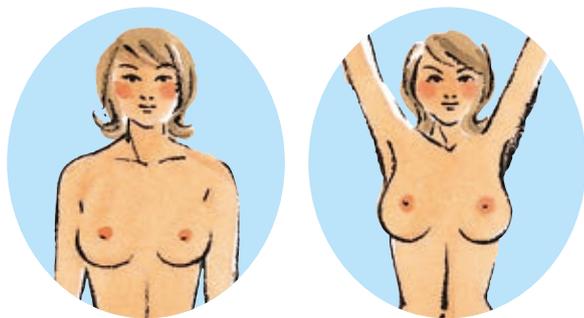


# ためしてみよう! 乳がん自己検診

現在、日本人の女性の12人に1人が乳がんにかかります。  
40歳代から60歳代までに多く、30歳代の患者さんも増えています。

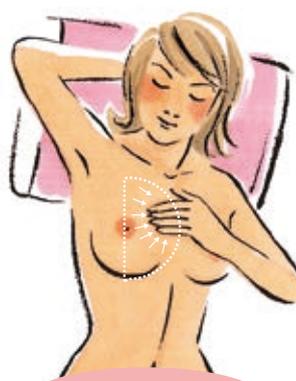
乳がんは自分で見つけられるがんです。  
月に一度は自己検診をお勧めします。

鏡に向かって、乳房の形や乳首をよく観察する

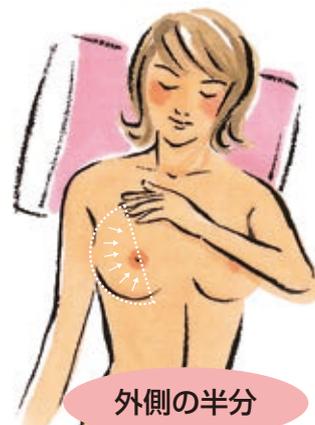


毎月1回

月経終了1週間後。  
閉経後の場合、日を決めて



内側の半分



外側の半分

手の指をそろえて、やや押し気味に丁寧に  
乳房を触れてみましょう。

## 乳がんの できやすい場所



写真のモデルは、県内の県健康福祉センターに常備されていますので  
ご利用下さい。

乳房にしこりがないか？

形に変化がないか？

乳首から血や液が出ていないか？

わきの下のリンパ節がはれていないか？

自己触診とマンモグラフィによる乳がん検診（2年に1回、対象は  
40歳以上の女性）を受けましょう。