

乳がん自己触診カード

自分のカラダ、
自分で守る。

乳がんは自分で見つけられます。
さあ自己触診を始めましょう！

いつ…… 月経が終わって1週間以内の乳房の柔らかい時。月経前や月経中は、乳房が張るので月経の終わり頃の痛みの少ない時に行いましょう。閉経後の方は、毎月、日を決めて。
どこで… 入浴の際の脱衣所の鏡の前や浴室。石けんの付いた手は乳房を触りやすいです。また、就寝時、お布団に仰向けになると、乳房が広がって触りやすいです。

STEP
1

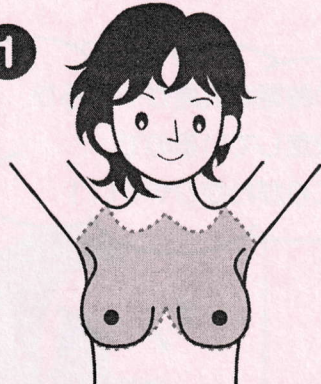
乳房やワキの下を触り、しこりがないか調べましょう。

ココをチェック！

4本の指先の腹側で軽く圧迫しながらなでます。
ゆっくり注意深く調べてみましょう。

触る範囲

1



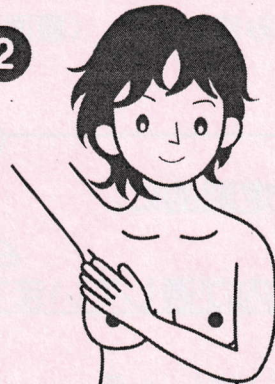
★鎖骨の下から乳房の下方まで
★両方の脇まで



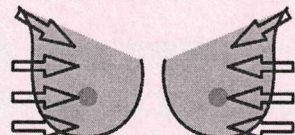
★指をそろえ指の腹で

乳房の外側の触り方

2



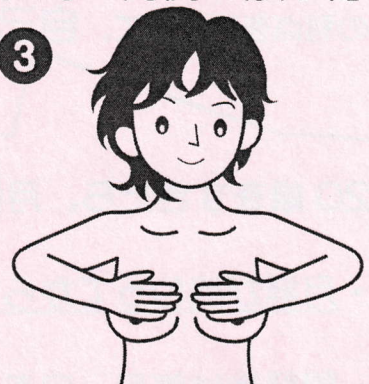
★手を上げて、調べる側と
反対側の手を使う



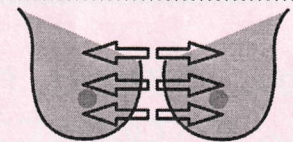
★脇の方から内側に向かって

乳房の内側の触り方

3



★胸の真ん中に、両手をおいて



★内側から脇のほうに向かって、
肋骨に平行に

STEP
2

乳房や乳頭に異常がないかよくみましょう。

ココをチェック！

乳房の皮膚に、「ひきつれ」「くぼみ」「ふくらみ」はないですか？
乳頭の「へこみ」「ゆがみ」「ただれ」はないですか？

STEP
3

乳頭から異常分泌液が出ないか調べましょう。

ココをチェック！

両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽く摘んでしぼるようにし異常な分泌液がないか確かめます。

★両手を上げた状態と両手を腰にあてた状態でチェック

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。
自己触診で異常を見つけたら、すぐに専門医の診察を受けて下さい。

(出属元: がん予防キャンペーン大阪実行委員会)

乳がんの自己触診をしましょう



日本では「乳がん」にかかる方が、年々増えています。

30歳から64歳の女性では、

がん死亡原因の第1位が「乳がん」です。

尼崎市でも、30代から50代の女性で、同様の傾向にあります。

「乳がん」は、20歳過ぎから徐々に増え始め、40歳代から50歳代でピークとなっています。

☆ピンクリボン運動：乳がんの正しい知識を広め、乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを伝える運動です。

「乳がん」は、早期に発見し、早期に治療すれば治る可能性が高く、自分で見て、触って、初期のうちに発見できる、他のがんにはない利点があります。

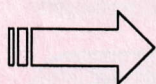
この利点を活かして、**自己触診**してみましょう。(裏面参照)

★20歳をすぎたら、月に1度、定期的に。

- 月経が終わってから1週間以内が適しています。
- 閉経後は毎月、日を決めて行いましょう。

この時期は乳房がやわらかく安定しているので、しこりがわかりやすい!

「乳がん」の予防には、「肥満」を避け、「適度な運動」をすることが重要です。しかし、すべてのがんについて言えることですが、決め手となる予防法はありません。定期的な検診によって、早期に発見することが大切です!!



月に1度の自己触診とあわせて、40歳になったら、乳がん検診(マンモグラフィ検査※)を受け、ダブルでチェックしましょう。

(国は2年に1回の検診を推奨しています。)

(※)マンモグラフィ検査では、触ってもわからないような小さな乳がんや、「しこり」を作らない乳がんを見つけることができます。

尼崎市保健所 (06) 4869-3033

尼崎市医師会 (06) 6426-6333