

「自分のからだは自分でまもる」

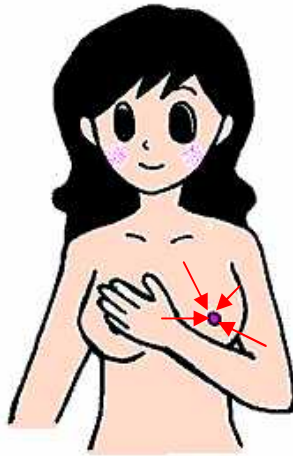
そのためにも、自分でできることから始めてみませんか？
自己触診は自分で乳がんを見つけるひとつの手段です。

生理のある方は、生理が終わった頃に
閉経された方は、月に1回、日を決めて自己触診をしましょう。

お風呂の中で

手に石鹸をつけて
「指の腹を使って触診しましょう。」

しこりは
ないかなあ。



乳頭から異常な分泌液
(茶色っぽい、黄色い、膿の
ような分泌液)がでていない
かチェックしましょう。

鏡の前で

両手を上げたり下げたりして、正面から横から乳房
を観察しましょう。

ひきつれはないかな？
ただれや乳房の形がかわって
いないかな？

