

# 4 毎月確認のポイントで

# 乳がんの早期発見を

乳腺がやわらかくしこりを発見しやすい期間  
 月経のある方  
 月経後 1週間以内

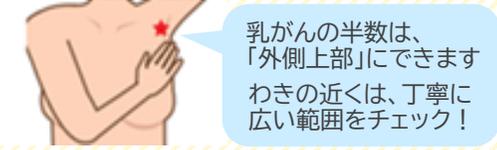
覚えやすい日  
 月経のない方  
 毎月 同じ日

## 1 手でさわって知る

1 お乳全体にしこりがないかを確認



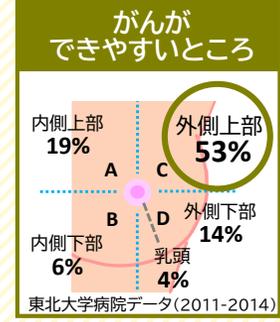
2 わきにしこりがないかを確認



3 乳首をしぼり、分泌物がないかを確認



胸の大きい人は寝た姿勢でチェック  
 仰向けで調べる側のお乳の下に枕などを敷いて確認



## 2 目で見て気づく

1 正面から見る

お乳全体を確認



2 バンザイして見る

お乳の下側を確認



3 横から見る

お乳の外側を確認



- チェック項目
- 乳頭の変化、ただれ
  - 乳輪の変化、ただれ
  - 皮膚のへこみ、ひきつれ

## 3 相談する

変化に気づいたら、すぐに医師に相談する



## 4 40歳になったら、検診受診

倉敷市では、「けんしん受診券」を使って、年に1回受診できます  
 詳しくは [倉敷けんしんガイド](#) 検索

検診後、精密検査が必要と言われたら必ず医療機関を受診しましょう



4つのポイントを毎月確認する  
**ブレスト・アウェアネス** を身につけて  
 (乳房を意識する生活習慣)

# 守ろう あなたの大切な命

お風呂でも使えます  
**折らないで**

このシートは、裏面に水をつけると、お風呂の平らな壁などに貼り付きます。折り目をつけないでください。長時間貼り付けたままにしておくと、カビが発生する場合があります。時々、裏面を拭いて、貼り直してください。

倉敷市