

月に1回、日にちを決めて習慣づけを!

マンマ

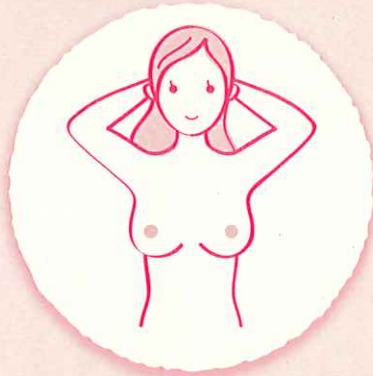
チェック

mamma check



チェック
1

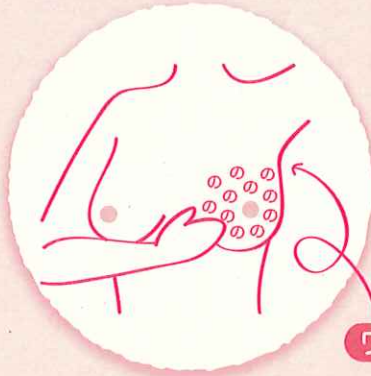
両手を頭の後ろで組み
色や形をよく見てみましょう



「くぼみ・ふくらみ」
「ただれ・変色」
「ひきつれ」
はありませんか?

チェック
2

乳房やワキの下を4本の指で
「の」の字を書くように触りましょう

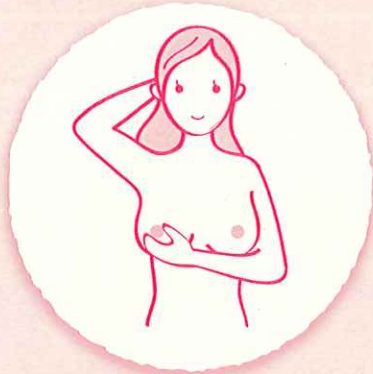


「しこり」は
ありませんか?

ワキの下もよくcheck!

チェック
3

乳頭を軽くつまんで分泌物
が出ないか調べましょう



「血が混じった
ような分泌物」
は出ませんか?

チェック
4

仰向けに寝て乳房を触って
チェックしましょう



「しこり」は
ありませんか?

乳房やワキの下などに異常を見つけたら、
なるべく早く乳腺(外科)で診察を受けて下さい。



しこりがあるってもすべて
が乳がんとは限りません

“しこり”にならないタイプの乳がんも有り、早期に発見できるマンモグラフィやエコー検査が有効です。

