

乳房の健康チェック

ブレスト・ケアネスは『乳房を意識する生活習慣』です。

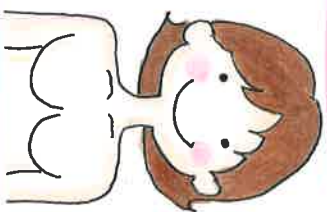
ブレスト・ケアネス
4つのポイント

- POINT 1 自分の乳房の状態を知るため、乳房のセルフチェックを
- POINT 2 乳房の変化に気を付ける（しこりや血性の乳頭分泌など）
- POINT 3 乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く
- POINT 4 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

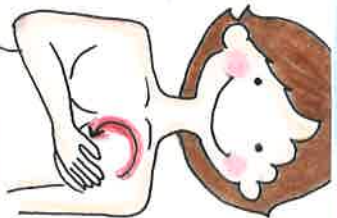


STEP 1

両腕をまっすぐ下ろす

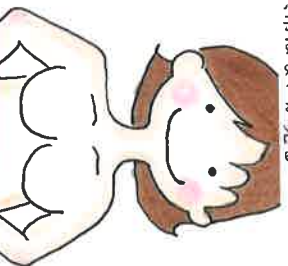


STEP 1 「の」の字を描くように触る

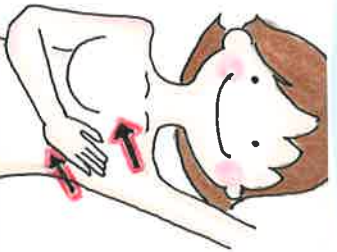


STEP 2

両腕を腰にあてる

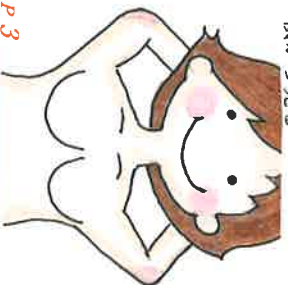


STEP 2 腕を前後に動かしたり、前かがみになり異常はないか見る
横に縦にまんべんなく

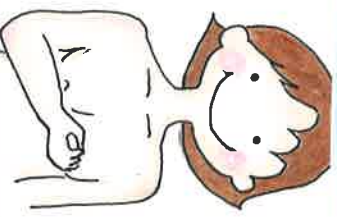


STEP 3

両腕を高く挙げる



STEP 3 腕を上げたり下げたり、正面・側面・横から見る
乳首を軽くつまむ



目でみてCHECK!

※鏡の前で、着替えや入浴の際に自分の乳房を確認しましょう。

※両腕を下ろした楽な姿勢で自分の左右の乳房や乳首の形や色を覚えておきます。

触ってCHECK!

※4本の指をそろえて指の腹で触りましょう。

※腕を上げた状態と下げた状態で触ります。

※脇の下も忘れずに！



40歳になったら、2年に1回、乳がん検診を受けましょう！

乳がんのできやすいところ



出典：東北大学病院データ（2011-2014）

見る

CHECK
ポイント

- 「くぼみ・ふくらみ」
- 「ただれ・変色」
- 「ひきつれ」
- 「皮膚の色の変化や毛穴の目立ち」

触る

CHECK
ポイント

- 「しこりや硬い部分」
- 「乳首からの血が混じったような分泌物」
- 「わきの下が痛かったりはれている」

松茂町保健相談センター

このパンフレットがご入り用の方はご連絡ください。

TEL088-683-4533