

女性の乳がん発生率は、欧米では8人に1人といわれています。日本でも乳がんの発生率が年々増加し、女性で、かかる癌のトップになりました。乳がんの発生は20歳代から認められ、40～50歳代では多くの方に、乳がんが発見されています。女性にとって、一番かかりやすいがんではありますが、早期に発見できれば、長生きすることに期待ができる、がんでもあります。乳がんを早期発見するためには、日頃から月1回のセルフチェックを心掛けてください。また、区検診や専門医師による定期的な乳がん検診を受けてください。



## 乳房の自己検診を行いましょ。

お風呂場で石鹸をつけたり、湯上りにパウダーをつけるとすべりやすく、なめらかにさわれます。



指を揃えて平手の指の腹で、静かに軽く抑えながら、渦巻き状に、丁寧に何回も調べましょう。

乳房の外側を調べましょう。



乳房の内側を調べましょう。



腋の下を調べましょう。



乳頭を調べましょう。



左右の乳房の違い、乳房に、えくぼ、ひきつれ、発赤、ただれ、乳頭から異常な分泌液（血性・漿液性）は出ていませんか。



鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を両手を上げたり下げたりして、正面・側面・斜めから乳房をみましょう。

毎月、月経の終了後の1週間前後ぐらいに、また、閉経後の方は毎月、日をきめて調べましょう。少しでも異常をみつけたら、ためらわず、専門医の診察を受けましょう。

乳房自己検診練習用のモデル人形を使用して勉強会を開催しております。日時をご確認のうえ、ご参加ください。



帝京宿場町 陽だまり  
2F外来化学療法室まえ

帝京大学医学部附属病院 帝京がんセンター  
帝京宿場町 陽だまり 2012.7.13