

乳がんは 30 代から増え始め、
40~60 代がピークです。

乳がん好発部位

-
- | Region | Percentage |
|--------|------------|
| 外側上部 | 47% |
| 内側上部 | 23% |
| 外側下部 | 13% |
| 内側下部 | 7% |
| 乳輪部 | 6% |
| 全体 | 3% |
| 不明 | 1% |

裸になり、鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、調べます。

- 4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるようにして調べます。(手に泡をつけて行いましょう。)

- 乳房にしこりや違和感を感じる。
- 硬く触れるところがある。
- わきの下に痛みや腫れがある。
- これまでと変わったと思うところがある。
- 乳首をつまむと、血のような分泌物が出る。

わきの下のリンパまで
確認しましょう！



調べる側の乳房の下に枕などを当て、乳房が平均に
広がるようにして調べます。

□ 痛みや腫れがある。

すぐに医療機関(乳腺外科・外科)を受診しましょう

月に1度は
乳がんチェック！

チェックした日を
記入しましょう →