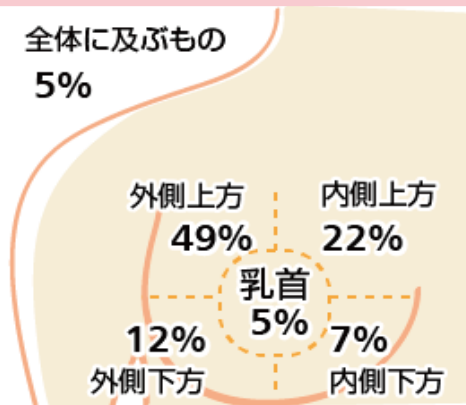


## 乳がんになりやすい所

全体に及ぶもの  
5%



- ★ 乳がんは5mmぐらいから1cmぐらいの大きさになると、自分で注意深く触るとわかるようになります。
- ★ しこりがあるからといってすべてが乳がんであるというわけではありません。
- ★ 異常を見つけたら、すぐに乳腺外科の診察を受けてください。

## 乳がんにかかりやすい人

以下のどれかに当てはまる人は、要注意です!

- 家族で乳がんにかかった人がいる
- 初潮が早い
- 閉経が遅い
- 出産経験が遅い
- 出産経験がない

腫瘍(しこり)がどのように触れるか  
試してみませんか!

健康センターでは、

『乳がんモデル』

を使って自己触診法を体験できます。

えくぼ症状

乳がん

繊維腺腫

乳腺症

それぞれの症状の違いが実感できます!!

★乳がんモデルでの体験を希望される方は、  
所属キャンパスにご相談ください。

《キャンパス連絡先》

千代田校 ss.chiyoda@ml.otsuma.ac.jp

多摩校 ss.tama@ml.otsuma.ac.jp

平成30年4月発行

発行：大妻女子大学 健康センター

## 乳房自己触診で 乳がんを早期発見!!

『自分にはまだ必要ない』

『きっと大丈夫』

そう思っていないませんか?

フレストケア(乳房のケア)は  
全ての女性に必要です。

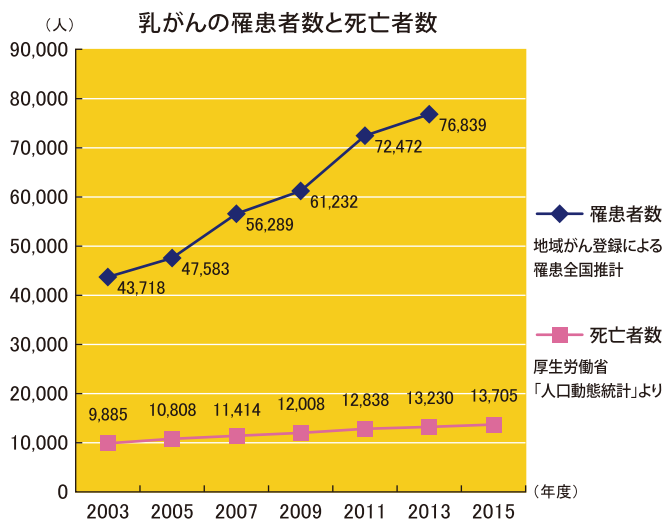


大妻女子大学

## ★自己触診を始めよう!!

乳がんは、女性がかかりやすいがん**第1位!**

35歳までに発症した乳がんを『**若年性乳がん**』と区別しています。



### 乳がんの特徴

- **唯一、自分で発見できるがん**です。
- **早期発見すれば、ほとんどが治ります**。
- **早期発見のためには、自己触診法**が大切です。

**乳房の小さな変化に気づくために、**

**普段から自分の乳房を知りましょう!**

## ★自己触診の方法

### いつ?

閉経前の方・・・月経が終わり、**1週間以内**の乳房の柔らかい時に

閉経後の方・・・閉経後は**毎月1回**を決めて

### どこで?

入浴の際に、脱衣所の鏡の前や浴室で。

※ 就寝時に仰向けに寝た姿勢や、入浴時に石鹸のついた手で触ると、しこりがわかりやすくなります。

### POINT

1

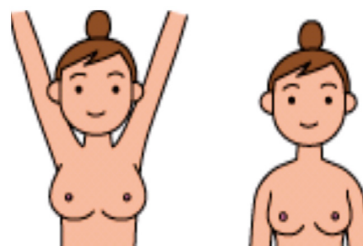
### まず「見て」

鏡に向かい、次の方法で次の項目をチェック!

- ① 両腕を高く上げる
- ② 両腕をまっすぐに下ろす
- ③ 両腕を腰に手をあてる

Check!!

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ



### POINT

2

### 次は「触って」

- ① 触る胸と反対の手を使って調べます。
- ② 手の指をそろえ、指先の腹側で軽く圧迫しながら、10円玉大の「の」の字を書くように全体をゆっくり触ります。  
皮膚下1.5cmのところを触れる感覚で。
- ③ 特に、乳房の上部外側に注意しましょう。
- ④ 脇の下のチェックも忘れずに!

Check!!

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり



### POINT

3

### 最後に「しぼって」

乳首を軽くつまみ、血液などの異常な分泌物がないか観察します。

Check!!

- 乳首からの分泌物

