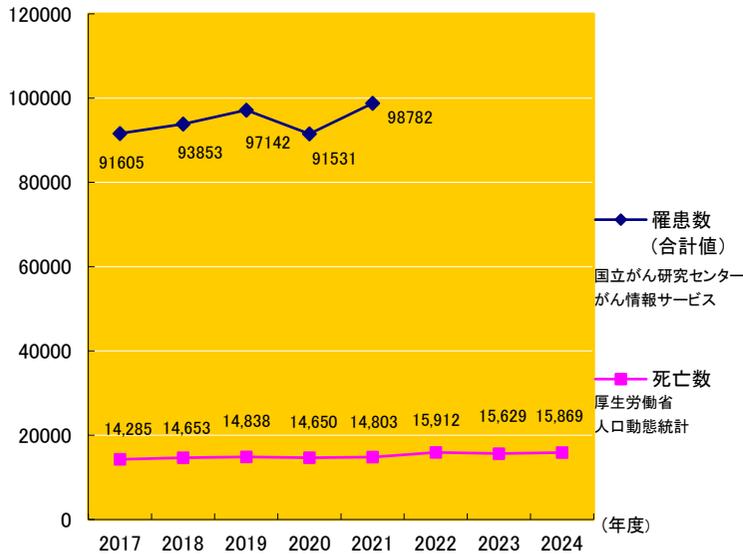


★自己触診を始めよう!!

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。

(人) 乳がんの罹患数と死亡数(女性)



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…閉経後の方は毎月1回日を決めて

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

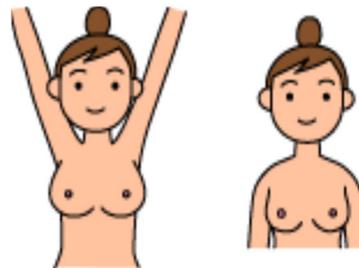
まず「見て」

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。

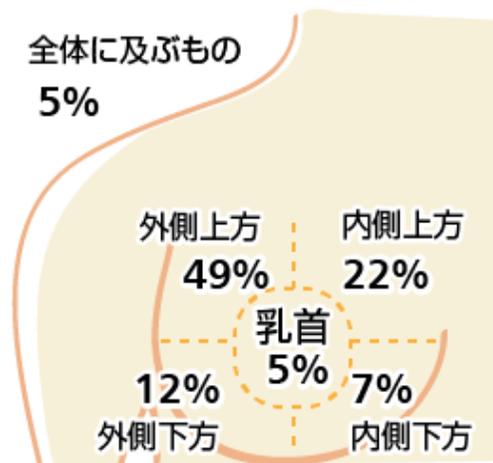
Check !!

- 乳首からの分泌物



乳がんのできやすい所

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しこりになります。
- ★ 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、すぐに乳腺外来で診察を受けてください。

以下のいず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。

えくぼ症候

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

2025年10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