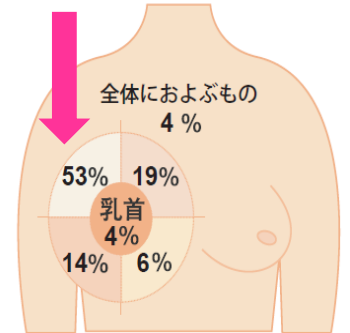


# 乳がんのセルフチェックをしよう！

## 乳がんとは？

乳房の中にある乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍で、女性がかかるがんの中で最も多いがんです。早期がんの場合、約9割が治り、乳房の外観を保つ治療も可能になります。そのため、早期発見・早期治療が大切です。

外側上部にできやすい！



## 現状

乳がんの罹患数は、年次推移で見ると増加の一途を辿っており、特に30代から40代にかけて罹患数が急激に増加します。乳がん検診や習慣的なセルフチェックにより早期発見・早期治療に努めましょう。

罹患数: 対象とする人口集団から、一定の期間(通常1年間)に、新たにがんと診断された数。

## セルフチェックの実施方法

生理が終わった1週間前後くらいに(閉経後の人は日にちを決めて)月1回行いましょう。定期的に行っていると自分の乳房の状態がわかり、異常に早く気づけるようになります。

1 まず、鏡の前に立ち、乳房を見ましょう。



3



4



2 枕を背中に当て仰向けに寝てみましょう。



●人差し指・中指・くすり指・小指の4本をそろえて、乳房の外側から内側へ全体をくまなく調べます。指の腹で平たく軽く押すように触ることが大切です。

