

「ブレスト・アウェアネス」で早期発見を

(乳房を意識する生活習慣)

天童市ピンクリボン
スリースマイル運動

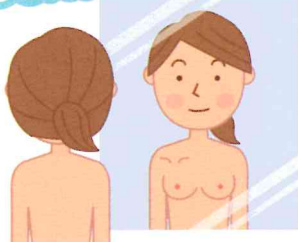
ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1 自分の乳房の状態を知る

日頃のちょっとした機会に、自分の乳房を「見て」「触って」「感じて」みましょう。

目で見てCheck!

① 鏡で見てみましょう



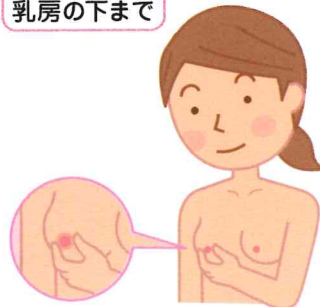
② 両手をあげて（鏡にうつす角度を変えて）チェック

- ☐ 乳房に左右の差はないか
- ☐ 乳房に皮膚のくぼみやひきつれがないか
- ☐ 乳頭がへこんだり、湿疹のようなただれがないか



③ 最後に

- ☐ 乳輪をしぼって分泌物が出ないか



触ってCheck!

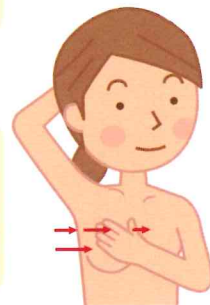
- ##### ① 石けんをつける前に
- 浴槽につかりながらもOK!
上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右はわきの下の位置まで触りましょう。

- ☐ 指の腹と肋骨で乳房を挟むようにして、「の」の字を描くように指を動かしながらチェック



② 石けんをつけて

- ☐ 腕を上げ指先の腹で乳房の表面を外側から内側へすきまなく触ってチェック
- ☐ わきの下もチェック



③ あおむけで行う場合

乳房が上を向くように肩の下に薄い枕かクッションを敷きましょう



2 乳房の変化に気をつける

普段の乳房の状態を知ることによって変化に気づくことができます。いつもと変わりはないかな? の気持ちで取り組みましょう。

- ◎ 乳房のしこり・くぼみ
- ◎ 乳頭からの分泌物
- ◎ 乳房の皮膚の赤い腫れ
- ◎ わきの下のしこり等

3 変化に気付いたらすぐに医師に相談する

変化に気づいたら、次の検診を待たずにすぐに専門医（外科）の診察を受けましょう。

4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

このシートの使い方

お湯または水をシートの裏面につけ、お風呂場の平らな壁などに貼ってご使用ください。乾いてはがれた場合は、再度、お湯または水をつけて貼ってください。

使用上の注意

シート本体を折り曲げると、壁面に貼り付かなくなりやす。長時間、貼り付けたままにしておくと、カビが発生することがあります。時々のはがし、軽く裏面をふいて貼り直してください。

スリースマイル運動とは
愛する子ども 大切な人 あなた自身
3つのスマイル(笑顔)を守る運動です



ご相談・問い合わせ

天童市健康センター 健康課
TEL.023-652-0884