

乳がん自己触診カード

自分のカラダ、
自分で守る。

乳がんは自分で見つけられます。
さあ自己触診を始めましょう！

いつ…… 月経が終わって1週間以内の乳房の柔らかい時。月経前や月経中は、乳房が張るので月経の終わり頃の痛みの少ない時に行いましょう。閉経後の方は、毎月、日を決めて。
どこで… 入浴の際の脱衣所の鏡の前や浴室。石けんの付いた手は乳房を触りやすいです。また、就寝時、お布団に仰向けになると、乳房が広がって触りやすいです。

STEP
1

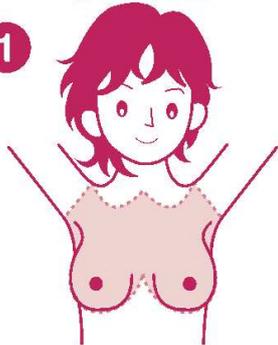
乳房やワキの下を触り、しこりがないか調べましょう。

ココをチェック!

4本の指先の腹側で軽く圧迫しながらなでます。
ゆっくり注意深く調べてみましょう。

触る範囲

1



★鎖骨の下から乳房の下方まで
★両方の脇まで



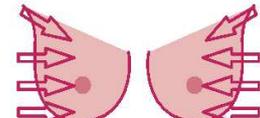
★指をそろえ指の腹で

乳房の外側の触り方

2



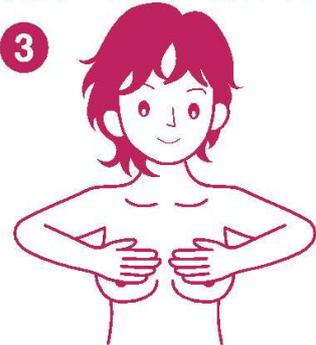
★手を上げて、調べる側と
反対側の手を使う



★脇の方から内側に向かって

乳房の内側の触り方

3



★胸の真ん中に、両手をおいて



★内側から脇のほうに向かって、
肋骨に平行に

STEP
2

乳房や乳頭に異常が
ないかよくみましょう。

ココをチェック!

乳房の皮膚に、「ひきつれ」「くぼみ」「ふくらみ」はないですか?
乳頭の「へこみ」「ゆがみ」「ただれ」はないですか?

STEP
3

乳頭から異常分泌液が
出ないか調べましょう。

ココをチェック!

両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽く摘んで
しぼるようにし異常な分泌液がでないか確かめます。

★両手を上げた状態と両手を腰にあてた状態でチェック

異常があるからといって、必ずしも「乳がん」だとは限りません。
自己触診で異常を見つけたら、すぐに専門医の診察を受けて下さい。

(出属元: がん予防キャンペーン大阪実行委員会)

乳がんの自己触診をしましょう



日本では「乳がん」にかかる方が、年々増加しています。

30歳から64歳の女性では、

がん死亡原因の第1位が「乳がん」です。

尼崎市でも、30代から50代の女性で、同様の傾向にあります。

「乳がん」は、20歳過ぎから徐々に増え始め、40歳代から50歳代でピークを迎えます。

☆ピンクリボン運動：乳がんの正しい知識を広め、乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを伝える運動です。

「乳がん」は、早期に発見し、早期に治療すれば治る可能性が高く、自分で見て、触って、初期のうちに発見できる、他のがんにはない利点があります。

この利点を活かして、**自己触診**してみましょう。（裏面参照）

★20歳を過ぎたら、月に1度、定期的に。

- 月経が終わってから1週間以内が適しています。
- 閉経後は毎月、日を決めて行いましょう。

この時期は乳房がやわらかく安定しているので、しこりが分かりやすい！



「乳がん」の予防には、「肥満」を避け、「適度な運動」をすることが重要です。しかし、全てのがんについて言えることですが、決め手となる予防法はありません。定期的な検診によって、早期に発見することが大切です！！

⇒ 月に1度の自己触診とあわせて、40歳になったら、乳がん検診（マンモグラフィー検査（※））を受け、ダブルでチェックしましょう。
（国は2年に1回の検診を推奨しています。）

（※）マンモグラフィー検査では、触ってもわからないような小さな乳がんや、「しこり」を作らない乳がんを見つけることができます。

尼崎市保健所 電話：(06) 4869-3033

FAX：(06) 4869-3049

尼崎市医師会 電話：(06) 6426-6333