

女性の健康に関する情報をお届けします

## 10月はピンクリボン月間です

ピンクリボンとは？乳がんについての正しい知識を広め、  
検診やセルフチェックなど、乳がん早期発見・早期治療の大切さを伝える  
活動の世界規模のシンボルマークです。

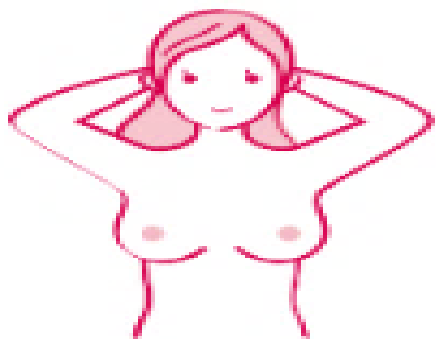
今はや女性の「9人に1人」がかかる乳がん。毎月のセルフチェックを習慣づけ、  
年1回の定期検診を続けましょう。

ブレスト・アウェアネスって？（チェック方法は次ページでご紹介）

乳房を意識する生活習慣のことです。具体的には

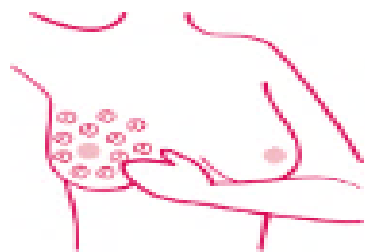
- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- ④年に1度の乳がん検診を受ける

見て「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？



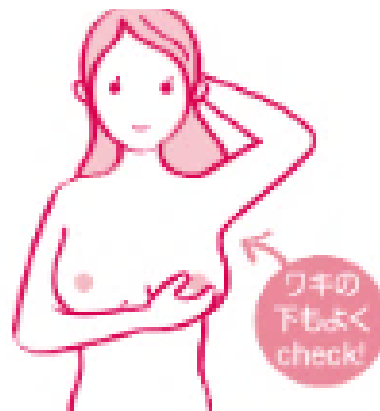
鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見てください。

さわって、「しこり」はありませんか？



4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるようにしこりの有無を調べてください。

つまんで「血が混じったような分泌物」は出ませんか？



指で乳頭の根本を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

横になって「しこり」はありませんか？



仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房を触って、しこりを調べてください。

セルフチェックを是非行ってみてください。メディカル受付にも小冊子を置いています。