



# 天童市ピンクリボン スリースマイル運動

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

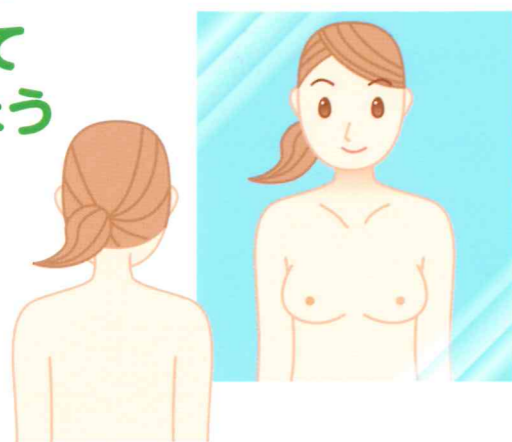
3つのスマイル(笑顔)を守る運動です

## お風呂で **目で見て** **触って** 乳がんをセルフチェック!

乳がんは自分で早期発見が可能ながんです。普段の自分の乳房を覚えておくことで、異常を早く見つけられます。月経開始後10日程経ってから行います。閉経を迎えた方は、チェックする日を決めて、毎月1回行いましょう。

### 目で見てCheck!

#### ①鏡で見てください



#### ②両手をあげてチェック

(鏡にうつす角度を変えてみると効果的)

- 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

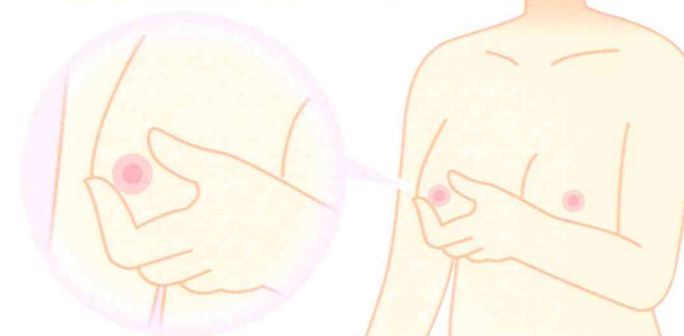
わきの下も

鎖骨の下から乳房の下まで



#### ③最後に

- 乳輪をしぼって分泌物が出ないか



#### ①石けんをつける前に

浴槽につかりながらでも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



### 触ってCheck!

#### 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

次のような症状を見つけたら定期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

- 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
- その他気になることがある

2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ)を受けましょう



ご相談・問い合わせ

天童市健康センター 健康課  
TEL.023-652-0884