

検診はあなたの命を守るカギ

～体験者の願い！乳がん検診で早期発見を！～



月に一回自己検診をしていて、あれ…！と乳房の異常に気づきました。乳がんの治療を受けて、今は元気になっています。



乳がん検診を受けて早く見つけることができよかったです。治療費も少なくすみ、仕事を辞めることなく、これまで通りに生活しています。

フレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）4つのポイント

- ① 自分の乳房を見て、触って、感じて状態を知りましょう！
- ② 乳房の変化に気をつけましょう！（下図）



両ワキの下のリンパ節に、しこりはありませんか？



乳房の形や大きさに変化はありませんか？どこかへこんでいたり、ひきつれたりしていませんか？



指をすべらせながら、まんべんなく、しこりの有無をチェックしましょう！

③ 変化に気づいたらすぐに専門医（乳腺外科または外科）に相談しましょう！

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けましょう！

連絡先

あけぼの兵庫

〒651-2242 神戸市西区井吹台東町 1-5-7-301
TEL&FAX (078) 992-1997
E-mail akebonohyogo@gaea.ocn.ne.jp
HP <https://akebonohyogo.jimdofree.com>



私たちが寄り添います！

乳がん患者会

Breast Cancer Network Japan- あけぼの会

<http://www.akebono-net.org/>

副代表 高久保尚美

このチラシは元あけぼの島根支部の寄付により作成しました