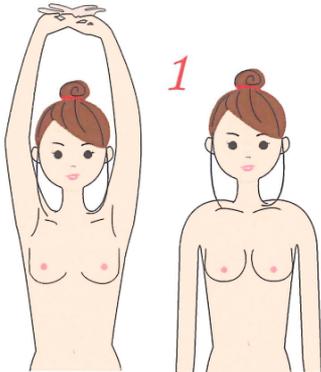


乳房のセルフチェック

毎月1回、生理が終わったところに行いましょう。

(生理が始まってから5日目～1週間は乳房のハリが少なくなっているので最適です)

閉経後の方は、毎月決めた日に行いましょう。



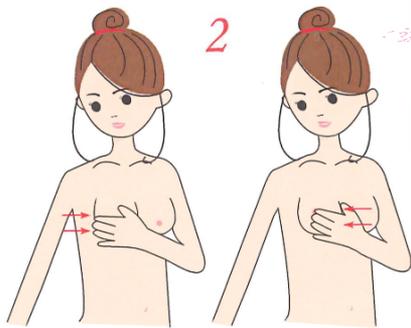
1. 鏡の前でチェック!

手を上げたり、下げたりして左右の乳房の形に違いがないか確かめましょう。

乳首にくぼみやひきつれはありませんか?

皮膚の色が違うところはありませんか?

乳首の向きに変化はありませんか?



2. 触ってチェック!

チェックする側と反対側の手で触りましょう。

中3本指の腹で乳房の下の骨が触れるくらいの強さで軽く押し当てましょう。

外側から内側へ、内側へまんべんなくしこりがないか確かめましょう。

両方の乳房を触りましょう。

POINT

乳房をわしづかみせずに行いましょう。



3. わきの下をチェック!

わきのリンパ腺も触れてみましょう。

4. 分泌物をチェック!

乳首をつまんで分泌物が出ないか確かめましょう。



仰向けでの触診も効果的です!

触診するほうの乳房の下に枕を入れ、

乳房の厚みを均等にして触診します。



少しでも変化や違いに気がいたら専門医を受診して下さい。
触知できないがんの発見にはマンモグラフィ（乳房X線検査）や
乳房の超音波検査が有効です。