

毎月1回「自己検診」を！

“みる” “さわる” “しぼる” が基本です。

鏡の前で

まず、両手を腰にあて、次に両手を上に挙げたり、前かがみになり乳房をたらしたりしてみます。これによって、左右の形の違いや皮膚に不自然なひきつれやくぼみがないか、乳首がひっこまないかを調べます。



乳房に石けんをつけてすべりをよくし、4本の指を乳房にあてます。指を何度かすべらせ、しこりがないかを調べます。両方のわきの下も調べます。

入浴時に



仰向けに寝て

片側の背中後ろにタオル等を入れて、体を傾け乳房が左右に落ちないようにします。乳房全体をしっかりと触り、しこりがないか調べましょう。このとき、指を交互に動かしたり、肋骨の走向に沿ってすべらせながら触ると分かりやすいでしょう。



お乳をしぼる要領で乳首をつまんで、血液あるいは黄色い分泌物などが出ないかどうかを調べます。

乳首をつまんで

