

自己検診法

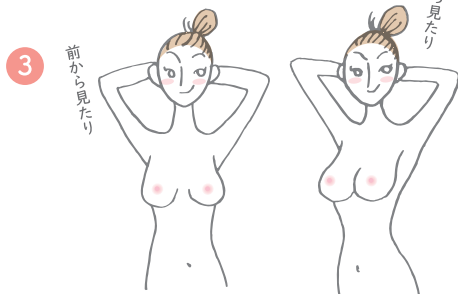
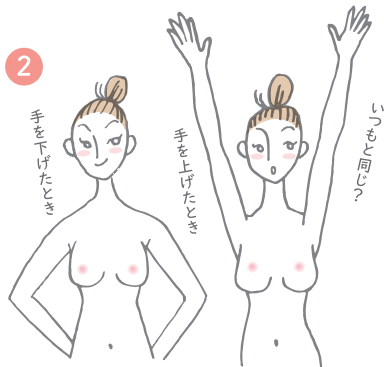
鏡を見ながらチェックしましょう

まず、両腕を下げリラックスしましょう。

この時左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。

では、鏡に映った乳房を次の点に注意しながら観察してください。

- 左右の乳房の大きさや形に変化はありませんか？
- 左右の乳首の向きは同じですか？
- くぼみやひきつれ、膨らみはありませんか？
- 乳首に湿疹やただれはありませんか？



腰に手をあてたり、両手を上げたり、頭の後ろへ回してみたりして胸を突き出し、胸の筋肉を緊張させて、正面、側面、斜めを鏡に映し、上の●と同じことをチェックしてください。

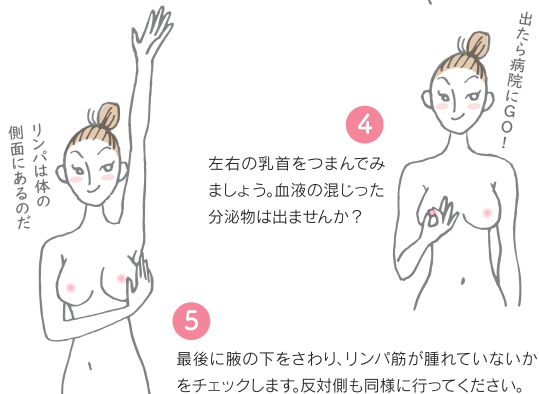
さわってみましょう

仰向けに寝て乳房にさわってチェックします。チェックする乳房側の肩の下に折りたたんだタオルや座布団などを敷き、乳房が垂れず胸の上に平たく広がるようにしましょう。



チェックする乳房側の腕を伸ばし頭の下に入れます。指の腹を揃えて滑らすように乳房の内側半分をさすってみましょう。

上げていた腕を下ろし、外側半分をさすってみましょう。反対側の乳房も同様に行ってください。



左右の乳首をつまんでみましょう。血液の湿った分泌物は出ませんか？

最後に腋の下をさわってリンパ筋が腫れていないかをチェックします。反対側も同様に行ってください。