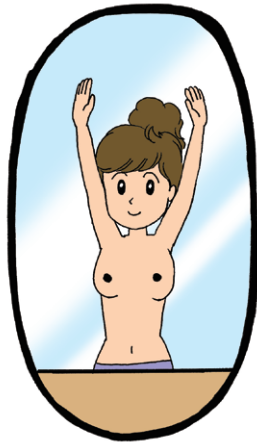
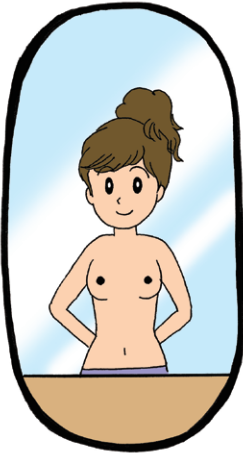


## 視診 目でチェック



1 鏡に向かい、両腕を高く上げて「ひきつれ・くぼみ・ふくらみ・乳首や乳輪の変化」はないかを確認します。



2 両腕をまっすぐ下ろした状態や腰にあてた状態で、①と同じように確認します。

# How To 自己チェック!!

## 歯磨きと同じ感覚で 日々の生活の中に取り入れて

30歳を過ぎたら、毎月1回、日を決めて乳房の自己チェックをしましょう。生理の直前等乳腺が張ってしこりと間違えやすい時期は避け、生理が始まって1週間後くらいにチェックするのが良いでしょう。閉経後の人は、毎月覚えやすい日を決めておきましょう。

## 触診 触ってチェック

※入浴時に手に石鹸をつけて行ったり、仰向けに寝た状態で調べる側の乳房の下に枕などを当てて行くと、チェックしやすいでしょう。つまむようにすると、かえってわかりにくくなります。



1 3~4本指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れます。「の」の字を書くように、しこりがないか乳房全体をチェックします。特に乳房の上部外側に注意しましょう。

“あれ?” といういつもと違う自分の乳房の状態に早く気付くには、日ごろの自己チェックを習慣にして、いつもの自分の乳房の状態を知っておくことが大切です。

乳がんの発生率が高くなり始める30歳を過ぎたら、自己チェックを始めましょう。



2 わきの下に手を入れてしこりがないかチェックします。



3 乳房や乳首をしぼるようにして、分泌物が出ないかチェックします。