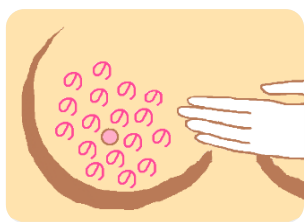


《乳腺自己触診のやり方》

こまめに乳房に触れることで、普段の乳房の触り心地を覚えておきましょう。

☑さわって チェック



わきの下から乳房の中心へ向かって4本の指で大きく「の」の字を描くように確認し、次に10円玉大くらいの大きさを「の」の字を描きながら確認します。

〈触る時のポイント～お風呂の時がおすすめ！～〉

- お風呂やシャワーの時など、石鹸のついた状態で行うと乳房の凹凸が分かりやすくなります。



4本の指で上下に指を滑らせるように乳房全体を確認します。

◆しこりがあったら要チェック✓

- 大きさ → **大きい方が心配!**
- かたさ → **かたい方が心配!**
(例: あずきのようなかたさ。こりこりとかたい。)
- 動き → **あまり動かない方が心配!**

☑みて チェック

鏡の前で

◆3つのポーズでチェック✓

- 両手を高く上げた姿勢
- 両手を下におろした姿勢
- 両手を腰に当てた姿勢

でみてみましょう。



◆こんなところを要チェック

皮膚のもり上がり

ひきつれ

くぼみ

乳頭のへこみ

ただれ

★左右の乳房が非対称

指で乳頭を軽くつまみ、絞るようにして分泌物が出ないか確認します。



◆こんな液体が出たら要チェック✓

- 血液の混じったような分泌物
- 片側の乳房にのみ分泌物

当てはまる項目があり心配な場合やいつもと違う変化がある場合は
乳腺科・乳腺外科に相談しましょう!