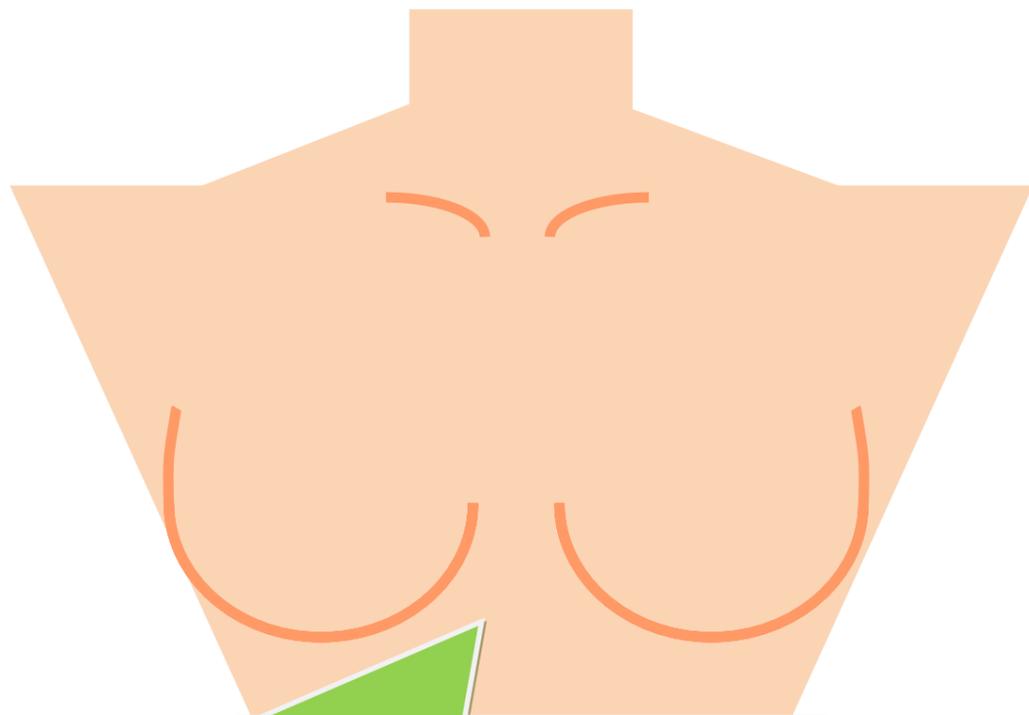


チェックのポイント



Point

～ はしこりのできやすい場所です

大きさやかたちに変化はないか
皮膚がひきつったり、えくぼの
ようなくぼみはないか
むくみ・ただれ・発赤ほっせきはないか
乳頭から異常な分泌物はないか
しこりはないか
わきの下にぐりぐりしたものは
ないか

見てチェック

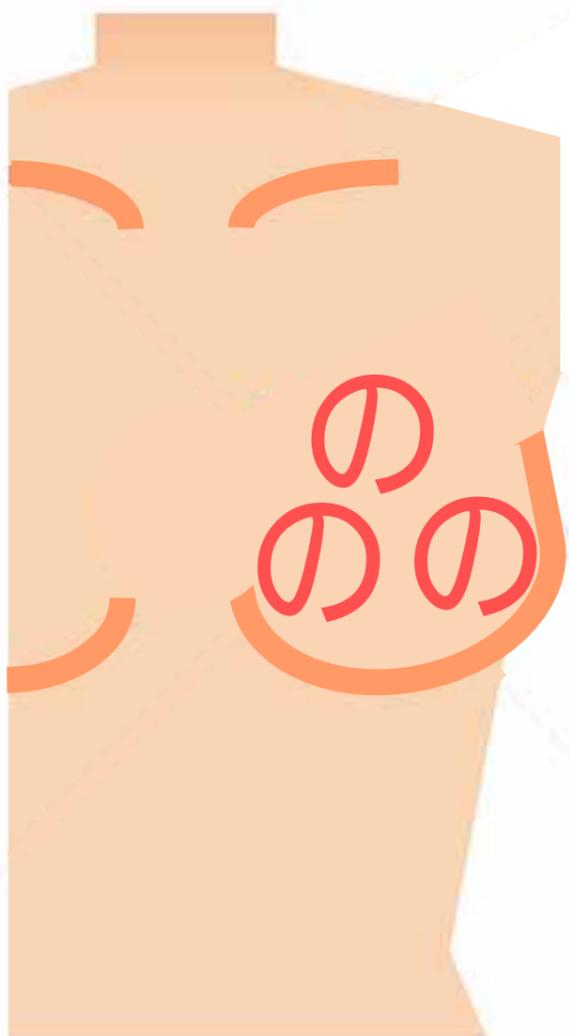
鏡の前に立って
確認しましょう

手を下げてリラックスして見る。
両手を腰に当てて見る。
(胸の筋肉が緊張して、変化が
強く出る場合もある。)
頭のうしろで手を組み、胸の筋肉
を緊張させて見る。
側面、斜めからも見る。

左右差がないか
確認！



触ってチェック

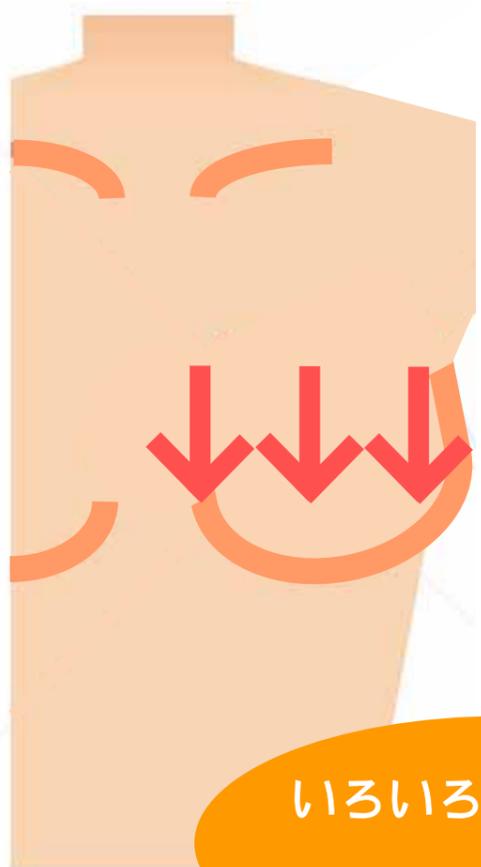


Point

お風呂の中などで、指先に石鹸をつけて行いましょう

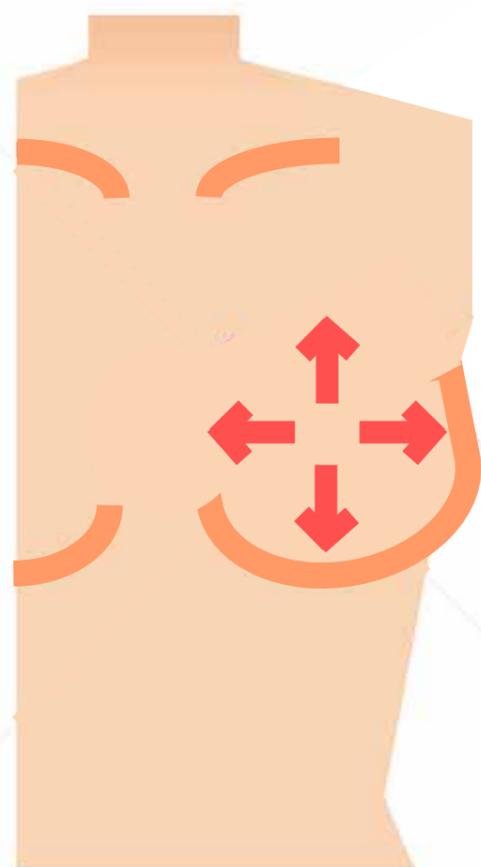
手を下げたまま、4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認する。腕を上げた状態で と同様に確認する。

乳首をつまんで分泌物が出ないかを確認する。



Point

指でつままず、指の腹を小さく動かして滑らせるように触りましょう



いろいろな方向から触ってみましょう



横になってチェック



あおむけに横になりましょう

Point

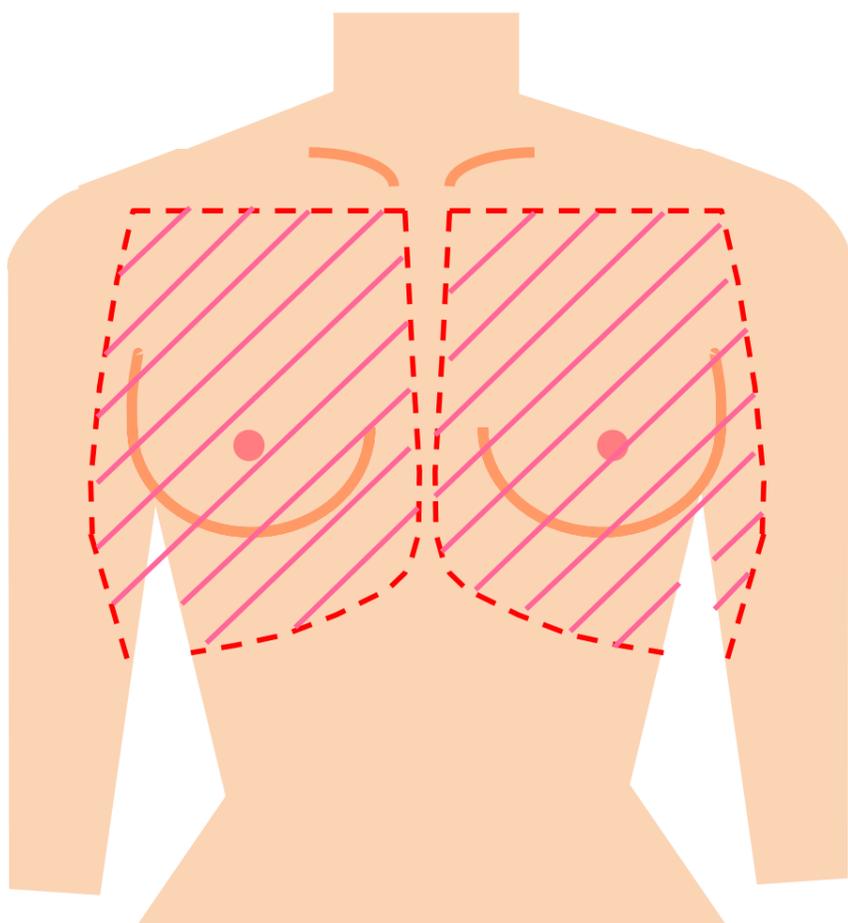
調べる側の肩の下にタオルや薄いクッションなどを置いて、乳房が平らに広がる状態にして、確認しましょう

腕を上げ、乳房の内側半分を指の腹で確認する。

腕を下げ、乳房の外側半分を指の腹で確認する。

最後にわきの下にしこりがないか確認する。

【 指で触る範囲 】



Point

乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところまで！

内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで触るようにしましょう！