

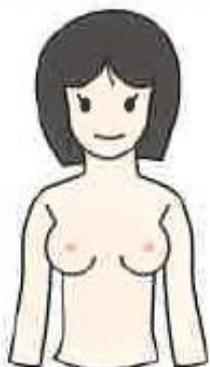
月に1度 セルフチェックをしましょう

月経前は乳房が張っているので、月経終了後4~5日が最適です。閉経後の場合は、毎月、日を決めて行いましょう。

入浴時 鏡で見てチェック

前から見たり、横からみたり、見る角度も変えて確認しましょう。

腕を下げて



腕を上げて



いろいろなポーズで

両腕を頭の後ろで組んで
ななめから



うつむきかげんで



側面から



チェックポイント

- 乳房の大きさや形に変化がないか
- 皮膚にへこみやひきつれがないか
- 左右の乳頭の位置や向きに変化がないか
- 湿疹やただれができていないか
- 色に変化しているところはないか

触ってチェック

乳房全体をくまなく触って、しこりがないかチェックしましょう。
立って触る、仰向けで触る、どちらも行うのがベスト。

立って触る



仰向けで触る



膈の下に枕などを入れると、胸の大きな人も乳房が平らに広がって触りやすくなります。

触り方のポイント

- 乳房をつまむのではなく、4本の指をそろえ、指の腹を滑らせるように。
- 表面だけでなく、奥まで触れるように、強く押しながらい指を滑らせる。せっけんを泡立てて、胸を触ると滑りが良くなりよくわかります。



放射状にくまなく



縦に平行線を引くようにくまなく



渦巻き状にくまなく

最後に乳首をつまんで血液のような分泌物がないかも確認します。