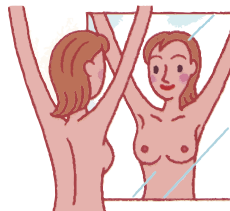


月1回の乳がんセルフチェック

①鏡の前でチェック

- ・皮膚のひきつれ、へこみはありませんか。
- ・左右の乳房の大きさや形に違いはありませんか。
- ・乳輪にただれやかさぶた、湿疹はありませんか。
- ・赤く腫れたり毛穴が目立つような場所はありませんか。



②お風呂でチェック(石鹸をつけてすべりをよくして)

- ・乳房をつかまないように、指の腹でクルクルとクリームを塗りこむように全体をくまなく触ります。(指を揃えて10円玉大の「の」の字を書くように) 触り方に決まりはありません。
- ・わきの下の方まで広く触ります。
- ・二回目以降に行った際には、前回と違いがないか比べます。
- ・しこりや部分的に硬いところはありませんか。



③仰向けに寝てチェック(就寝前など)

- ・肩の下にタオルなどを入れて、乳房が平らに広がるようにします。
- ・片手は頭の後ろに置きます。
- ・反対の手の指をそろえて滑らせるように乳房やわきの下にしこりがないかをみます。

④乳頭(乳首)をつまんでチェック

- ・左右の乳頭をつまんで、分泌物がないかをみます。
- ・分泌物がある場合は性状をみます。