

# 月に一度のセルフチェック!

## STEP 1

乳房やワキの下を触り、しこりがないか調べましょう。

### ココをチェック!

4本の指先の腹側で軽く圧迫しながらなでます。ゆっくり注意深く調べてみましょう。

### 触る範囲

1



- ★鎖骨の下から乳房の下方まで
- ★両方の脇まで



- ★指をそろえ指の腹で

### 乳房の外側の触り方

2



- ★手を上げて、調べる側と反対側の手を使う



- ★脇の方から内側に向かって

### 乳房の内側の触り方

3



- ★胸の真ん中に、両手をおいて



- ★内側から脇のほうに向かって、肋骨に平行に

## STEP 2

乳房や乳頭に異常がないかよくみましょう。

### ココをチェック!

乳房の皮膚に、「ひきつれ」「くぼみ」「ふくらみ」はないですか?  
乳頭の「へこみ」「ゆがみ」「ただれ」はないですか?

## STEP 3

乳頭から異常分泌液が出ないか調べましょう。

### ココをチェック!

両手の親指と人差し指で、乳頭の根元を軽く擠んでしぼるようにし異常な分泌液がでないか確かめます。