

# 自己検診の方法

閉経前の方は、月経終了後1週間～10日後、閉経後の方は一定の日にちを決めて、毎月1回行いましょう。

## 入浴時に

皮膚の凹凸がよくわかるよう、手に石けんをつけて滑りやすくしておきます。  
4本指で「の」の字を書くように、指の腹で軽くなでるようにしこりがないか調べます。



## 入浴後に

鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。  
両手を上下し、正面・側面・斜めなどから乳房をよく観察します。

- ・形、大きさ、乳房の高さにちがいがいいか
- ・乳房の皮膚の一部や乳頭にへこみ、ひきつれはないか
- ・乳頭にかさぶたやただれ、向きの左右差がないか
- ・乳頭に異常な分泌物がでていないか（軽く乳頭をつまんでみましょう）



## おやすみ前に

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れた状態でしこりなどがいいか調べます。

### ① 乳房の内側

腕をあげ、指の腹でまんべんなく調べます。



### ② 乳房の外側半分

腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。



### ③ 脇の下

左右の脇の下のリンパ腺を調べます。



### ④ 乳頭

乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がでないか調べます。

