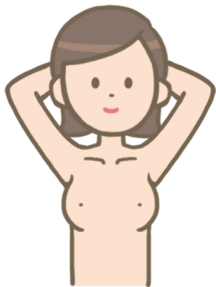




指で触れてチェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

- 1) 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。そのときに、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- 2) 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかを調べます。



鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。