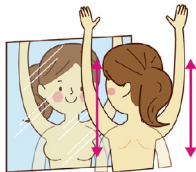


自己検診の方法

見て

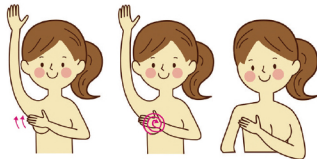
「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」
「ひきつれ」はありませんか？



鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、
胸の筋肉を緊張させ、色や形をみてく
ださい。次に両腕を腰に当てて行い
ます。

さわって

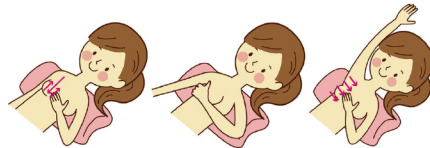
「しこり」は、ありませんか？



4本指で「の」の字を書くように、指
先で軽くなで、“しこり”の有無を調べ
ます。また、指で乳頭の根元を軽くつ
まんで、分泌物が出ないか調べます。

横になって

「しこり」は、ありませんか？



仰向けに寝て、調べる側の乳房の下
に枕などを当てます。乳房をさわり、
しこりを調べます。