

## 簡単な自己乳房触診法

閉経前の方は生理が終わって3日以内に

閉経後の方は毎月1回実施するようにしましょう。

しこりなどの異常が見つかったらお近くの病院を受診しましょう。

### 1 乳房全体の観察

乳房を鏡に映し、外見を観察します。

腕を上げたり、下げたりしながら観察してください。

皮膚にえくぼのようなくぼみやひきつれ、

へこみはありませんか？



### 2 乳首の観察



乳首の外見を観察し、乳首にただれがあるか観察します。

次に乳首をつまむようにして、分泌物がないか調べます。

### 3 触診

指の腹、手のひら全体で乳房を触ってしこりがないか調べます。

乳房をつまむのではなく、手のひら全体に胸の筋肉（大胸筋）を感じるくらいの強さで圧迫するように触ります。

座って： まず前からさわり、乳房を持ち上げて下側も調べます。



横になって： 調べる側の腕の下に座布団などを入れると乳房が平らになり触診しやすくなります。

