

# 乳房 セルフチェック法

舞鶴市健康づくり課

## 月1回 同じ体位で乳房のセルフチェックを

月に1回、自分で乳房を見たり触ったりして、異常がないかチェックしましょう。  
もし、異常を感じたら、**すみやかに医療機関へ受診**することが大切です。  
毎月、月経終了後の1週間前後は乳腺が安定しているのでセルフチェックに適しています。また閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

### <実施方法>

- 1、**あおむけ**になります
- 2、親指を除く**3～4本の指**を乳房に当てます。

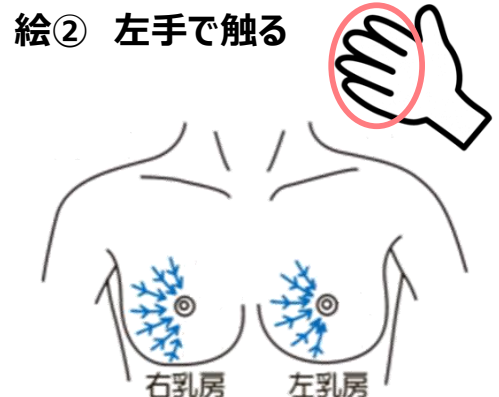
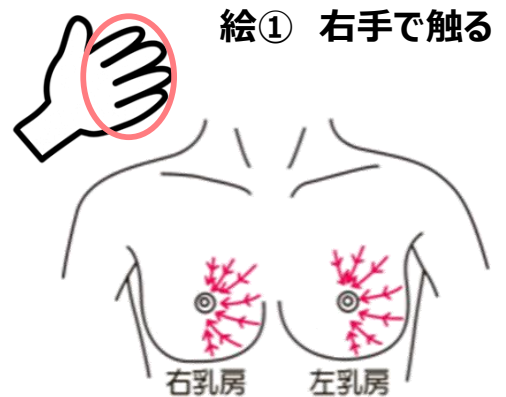
3、**絵①**のように、右手で乳頭に向かって指の腹をすべらせて調べます。

4、**絵②**のように、左手で乳頭に向かって指の腹をすべらせて調べます。

### ◆ポイント◆

しこりを探すのではなく、いつもと同じかどうかを調べ、前回より硬い部分が出てきたらすぐに乳腺外科か外科を受診してください。

5、**絵③**のように、左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼりだすようにして血のような異常な液が出ないかを調べます。



絵③ 乳首をつまむ

