

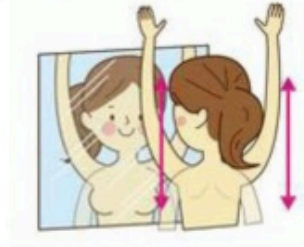


## 乳がんのセルフチェック方法

### ●見る時のポイント

まずは鏡の前で腕を上げ下げして、ひきつりなどの異常がないかを目でチェックします。

こんな変化はありませんか？  
ひきつれ、くぼみ、ただれ



### ●触る時のポイント

・3~4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を描くようにして、乳房全体をゆっくり触り、乳房の状態をチェックします。

特に乳房の外側上部には注意しましょう。

・脇の下をチェックします。

・乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェックします。



※仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石鹸のついた手で触るとわかりやすくなります。

こんな変化はありませんか？

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物



みなと横浜  
ウイメンズクリニック  
MINATO YOKOHAMA WOMEN'S CLINIC