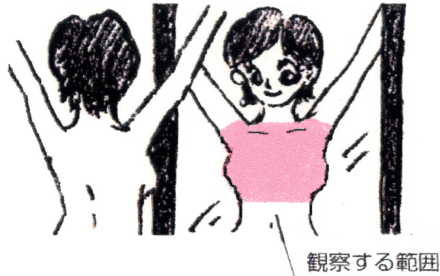


## 簡単な自己乳房触診法

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。

### 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。

①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。



②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。

