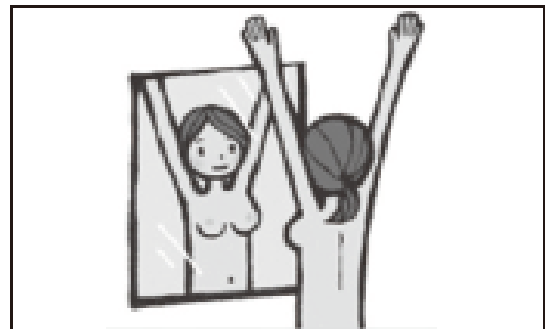


# 乳がん発見のためには、自己触診が大切です！

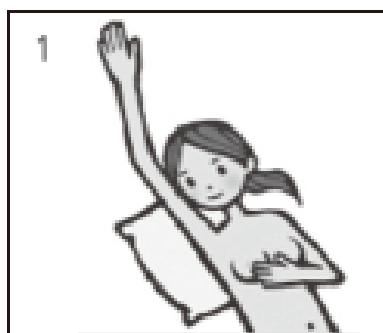
毎月1回

定期的に行っていると普段の状態がわかり、異常が早期にみつけやすくなります。

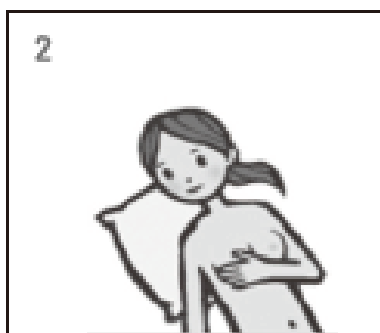
- ◆ 鏡の前に両腕を下げた自然な状態で立ち、乳房の形・表面のくぼみやひきつれがないか調べます。次に、両腕を上げた状態で立ち、同じように調べます。



- ◆ あお向けに寝て、肩の下に折ったタオルなどを入れます。



1. 腕を上げ、指の腹でなでるように乳房全体と周囲までまんべんなく調べます。



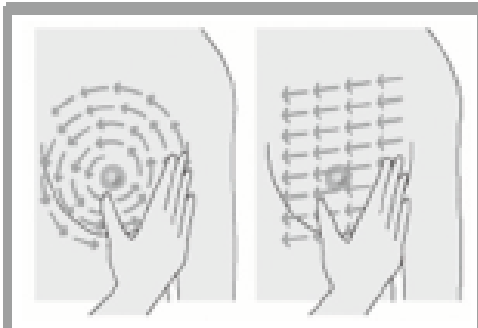
2. 腕を下げ、同じように調べます。



3. ワキの下も・・・。



4. 乳頭を軽くつまみ、異常な分泌物がないかを調べます。



- ★ 指を4本そろえ指の腹で矢印方向に滑らせるように行うのがポイントです。

1～4を左右の乳房とも行います。