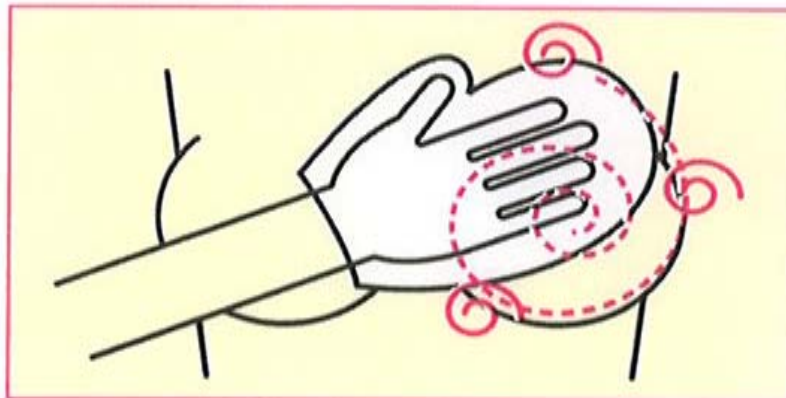
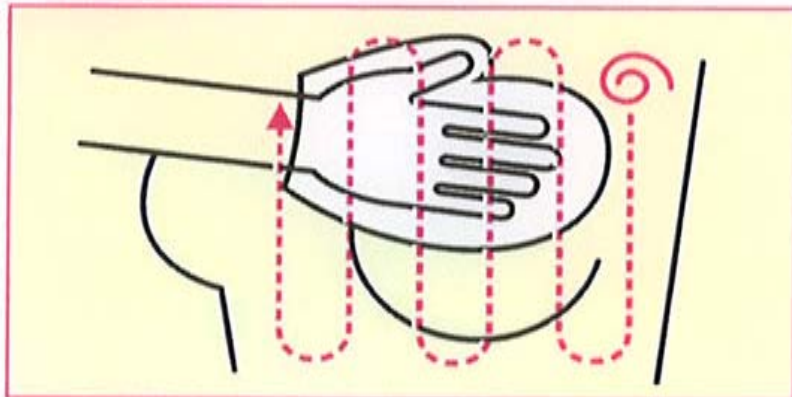


# 自己触診方法

## チェック1

4本の指の腹を使って、小さく「の」字を描くように、ゆっくりと全体をやや深く乳腺に触れるように触診する。



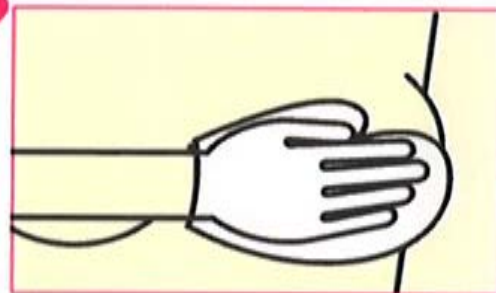
## チェック2

特に乳がんの発生しやすい部位は念入りに触診する。



## チェック3

乳房、乳首をしぼるようにして分泌物がでないか確かめる。



## チェック4

左乳房をチェックしたら、同様の手順で右乳房も。

《目でも確かめてください》

**チェック①** 両腕を上げ、左右の乳房・乳輪・乳頭の形、大きさに変化がないか確かめる。

**チェック②** 腕を腰にあて、肩を前後に動かし乳房にえくぼや、ひきつれがないか確かめる。