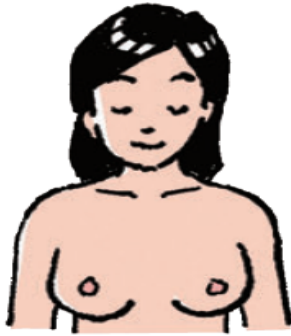


まずは、セルフチェック！

チェック
1



はじめに、左右の乳房や乳頭の形を見ます。両腕を下げた状態で確認してください。

チェック
2



両腕を上げ乳房を鏡に映して正面・側面・斜めからよく観察します。

Check Point!

- 乳頭や乳房の皮膚のどこかに、くぼみやひきつれたところはない？
- 乳頭がへこんだり、かさぶたや湿疹のようなただれなどはできてないか？

チェック
3



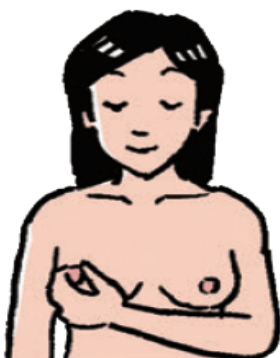
乳房の内側を調べるには、腕を上げ、指の腹でまんべんなく調べます。

チェック
4



外側半分を調べるには、右腕を自然な位置に下げ、左手の指の腹でまんべんなく触れてみます。最後にわきの下に手をいれシコリがないか指先で確かめます。

チェック
5



左右の乳房を軽くつまみ、お乳を搾るようにして血液のような異常な分泌液が出ないか確かめます。