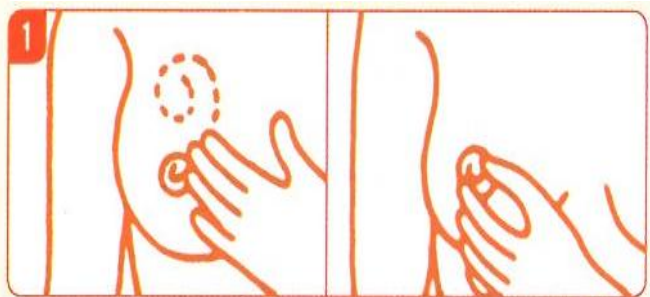
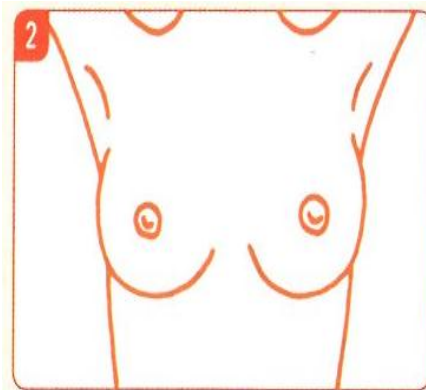


# セルフチェックをしましょう。

月経終了後1週間くらいの間に。閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。  
少しでも気になることがあれば、専門医を受診しましょう。



乳房と反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェックしましょう。



乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前でチェックしましょう。



お風呂ではスポンジやタオルを使わず、泡立てた石鹸などをつけて、手と指でチェックしましょう。



仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房平たく広がるようにして、乳房や脇の下のしこりをチェックしましょう。