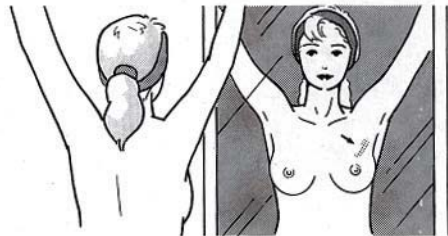


自己検診 チェック表 (月に1回、生理後3～10日の間でやってみましょう)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
乳房の形												
色												
大きさ												
皮膚のへこみ												
皮膚のひっぱり感												
乳首のへこみ												
ただれはないか												
乳首から液が出ないか												
脇の下にしこりはないか												

①鏡の前で腕を上下しながら目で確認



③両方の乳首を乳をしぼるように軽くつまみ、血のような異常な液が出てないか？

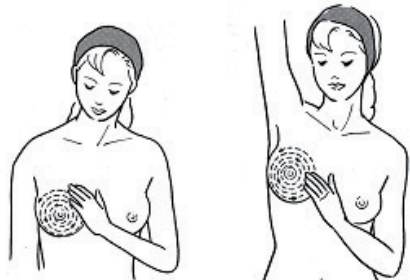


作成：医療法人 了生会 古梅記念病院

連絡先：073-431-0351

HPアドレス：<http://www4.ocn.ne.jp/~kobaihp/>

②左右の乳房の形、色、大きさ、皮膚のへこみ、ひきつれなど異常がないか？
乳首がへこんだり、ただれていないか？



腕を下げた状態

腕を上げた状態

④楽な姿勢で仰向けになり、調べようとする側の肩の下に枕やバスタオルなどを折って入れます。

⑤右乳房を調べるときは左手の、左乳房を調べるときは右手の親指以外の4本の指の腹で、乳房の全体を押さえるようにして外側から内側へ少しずつずらし、硬い部分はないか、今までと変わったところがないか？

⑥わきの下にもしこりがないか？



腕を下げた状態



腕を上げた状態