

今日からはじめる『ブレスト・アウェアネス』

セルフチェックを習慣に

『ブレスト・アウェアネス』 自分の乳房に日頃から関心を持ち生活すること

見る



『色・かたち』の変化をCheck!

鏡を見ながら、両手を頭の後ろで組んで観察します

\\ Check //

- ☐ 「くぼみ」「ひきつれ」はありませんか？
- ☐ 「ただれ」「変色」はありませんか？

さわる



ワキの下・乳房の下も忘れずに

仰向けに寝て行う場合



背中に枕やバスタオルを入れ
胸を張った状態にして調べます

『しこり』など変化をCheck!

4本指で「の」の字を書くように指の腹でしこりの有無を調べます

- ◆ 鎖骨からスタートして乳房全体くまなく調べましょう
- ◆ 石鹸やオイルで滑りをよくして行いましょう
- ◆ 大きな乳房は寝て行うとしこりを見つけやすくなります

普段と変わりないですか？

\\ Check //

- ☐ 「しこり」「硬いところ」はありませんか？

つまむ



『分泌物』をCheck!

乳房・乳頭を軽くつまみ分泌物を確認します

\\ Check //

- ☐ 「血が混ざったような分泌物」は出ませんか？