

あなたの乳房は本当に大丈夫？

ドキッ！ とした人は、乳房を触ってみましょう。
いろいろな、自己検診の方法がありますが、何よりも大切なことは、自分の乳房に関心をはらうということです。

お風呂で毎日洗顔するなら、同じように乳房も面倒みてあげましょう。



体に石鹸をつけたとき、ちょうど洗顔の要領で、素手で、指をそろえて、乳房をまんべんなく、肋骨を感じるくらいの強さで、撫でましょう。

このとき必ず右の乳房は左手で、左の乳房は右手で調べてください。

すべらした指に何かひっかかる感じがしたら、要注意です。
ただし、この方法は、大きな乳房の人には、判りにくいかもしれません。

そういう人は検診する方の腕を挙げてやってみるとか、湯船に浸かりながらやってみましょう。

ふとんにあおむけになって試してみるのも良い方法です。

コツその①

指先はそろえ、指先に神経を集中させてさわります。



コツその②

右の乳房は左手で、左の乳房は右手で、探します。



そして、石鹸を流したら、鏡に向かって両手を挙げ、えくぼができたり、皮膚の色が変わったり、乳首が横を向いていないことを確かめてください。



最後に念を入れて、乳首を指でチュッとしぼれば完璧です。

また、ブラジャーをはずすとき、汚れていないか、チェックすることも習慣づけましょうね。

もし気になることがあれば、早めに病院で検査を受けましょう。受診する科は外科。できれば乳腺外科、内分泌外科など専門医がいる病院が望ましいです。

銀座ブリマ・クリニックは、いきなり大きい病院へ行くのは…、という女性に気軽に受診していただけるよう心がけております。

まずはお電話してみてください。

TEL 03-5537-0671（予約・患者専用）