



院長

伊藤 真理子

プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

女性の



カタ



乳房

女性らしさの象徴である乳房。生まれたての赤ちゃんも、人の顔と乳房はおぼろ気に分かるとあります。乳房は母性の象徴ですか。

女性らしさの象徴である乳房。生まれたての赤ちゃんも、人の顔と乳房はおぼろ気に分かるとあります。

見やすく触りやすい

言うまでもなく乳房は身体の外側にあります。自分で見れて触れやすいので、身体の中の内臓と比べて異常に気付きやすいのが嬉しいですよね。

乳房は成長し、変化します。乳幼児では男女の差はなく、女性ホルモンが出始めるとふつくらしてきます。少しずつ大きくなるころ、乳首の根元周辺がゴロゴロとしこ

月経や排卵が始まるとそれに伴う女性ホルモンの影響を受けます。排卵後に卵巣から出る黄体ホルモンと相まって乳房はかなり張り詰め、時には痛いほどになります。

再び月経がきて女性ホルモンが一時的に減ると乳房はしんなりします。ですので毎月していただきたい乳房の自己検診は月経直後がお勧めです。

見る、触る、つまむ

異常があれば病院へ

触診②

乳頭を軽くつまみ、しづって観察。

- ・血性や乳状の分泌物はないかチェック

触診①

4本指で反対側の胸を触る。指の腹で「の」の字を書くように乳頭に向かって触る。又は放射線状に乳頭に向い。

- ・シコリがないか丹念にチェック

視診

鏡を見ながら座ったり立ったりして。

方法
注意点

- ・左右の形の差
- ・ひきつれ
- ・くぼみ
- がないかを観察

分の正常な状態を良く知り、もし前月と異なる形の違い、ひきつれやくぼみがないかをじっくり観察して下さい。次に触診です。リンパ節が腫れていないか脇の下を触ってみましょう。乳房のシコリは板コンニヤクの下に豆を置いたように感覚で分かります。乳房を起こした姿勢と仰向けになつた姿勢の両方で乳房を余すところなく丹念に観察します。最後に乳頭をつまみ分けています。



自己検診の要点は3つ。

日ごろの自己検診で自