



ブレスト・アウェアネス



ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。自分の乳房に関心を持ち乳房が「いつもと変わらないか？」という気持ちで気軽に継続できる「乳房チェック」を日常生活の中に取り入れましょう。

【ブレスト・アウェアネス4つのポイント】

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気を付ける
- ③ 変化に気付いたらすぐ医師に相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

① 自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房をチェックし、状態を知ること」が、ブレスト・アウェアネスの基本です。着替えや入浴時に、乳房を見て、触って、感じてみましょう。石鹸を付け、撫で洗いするのもいいでしょう。

② 乳房の変化に気を付ける

注意するポイントの内容は、乳がんの時に起こりやすい変化です。ただし、良性腫瘍やその他の病気の場合もあります。

【注意するポイント】

- ・ 乳房のしこり
- ・ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ・ 乳頭からの赤色や褐色の分泌物
- ・ 乳頭や乳輪のびらん、ただれ
- ・ 乳房の痛み



③ 変化に気付いたらすぐ医師に相談する

【注意するポイント】にある変化に気付いたら、早急に病院受診し医師に相談しましょう。早期に乳がんの自覚症状に気付いて医師に相談することで、適切な治療を早い段階で行うことができます。乳がんの進行を止め、治せる可能性も高くなります。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんの検診目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。マンモグラフィは、死亡率を減少させることが科学的に証明された有効な検診方法です。40～50歳代は乳がんの最好発年齢になっているため、2年に1回検診を受け、検診結果で「異常あり」の結果を受けた場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。