

乳房を意識する生活習慣

「ブレスト・アウェアネス」を身につけましょう

日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち意識しながら生活すると、乳房の変化に気づきやすくなり、医療機関をすぐに受診するなど、適切な行動につながります。

ブレスト・アウェアネスの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 乳房の変化に気付いたら、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

- 着替えや入浴の時、自分の乳房を見て、触って、状態を知りましょう。
- 入浴の際に、石鹸をつけると滑りが良いです。
- つままずに指をそろえて撫でるように触ります。



2 乳房の変化に気を付ける

チェックすべき変化

- ✓ 乳房のしこり
- ✓ 乳頭の皮膚のへこみや引きつれ
- ✓ 乳頭からの分泌物
- ✓ 乳頭や乳輪のびらん
- ✓ 乳房の痛み

3 変化に気がついたら、 すぐ医師へ相談する

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく、すみやかに医療機関（乳腺外科）を受診してください



4 40 歳になったら 2 年に 1 回 乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。乳がん検診（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」有効な検診です。40 歳以上の女性は、2 年に 1 回、定期的に検診を受けましょう。



毎日の生活で、ご自身の乳房を
少し意識してみましょう。