

今日から始めよう！ ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは

ブレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』で、女性が日ごろから自分自身の乳房の状態に関心をもち、大切に意識して生活することをいいます。

ブレスト・アウェアネスは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる女性にとってとても重要な生活習慣です。

ブレスト・アウェアネス【4つの基本行動】

1 ご自身の乳房の状態を知るために、日ごろからご自分の乳房を見て、触って、感じる習慣をつけましょう（乳房のチェック）

乳房チェックは、小さなしこりを探す必要ありません。「いつもと変わらないかな」という気持ちで、気軽に着替えや入浴、シャワーの際などの生活習慣に、乳房を見て、触って、感じるという乳房を意識することを取り入れるだけです。

《触る時のポイント》

- ・3～4本指をそろえ10円大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触る。特に乳房の外側上部は注意。
- ・脇の下をチェック。



《見る時のポイント》

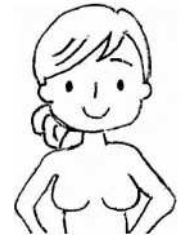
- ・鏡に向かって次の姿勢をとり、乳房の変化をチェック。



両腕を高く上げる



両腕をまっすぐ下ろす



両腕を腰に当てる

2 気をつけなければいけない乳房の変化を知りましょう

1 乳房のしこり

乳房を触ったときにコリコリとする硬いものは触れませんか。

2 乳頭からの分泌物

乳頭をつまんだ時に液体が出たり、下着が汚れたりしていませんか。

3 乳房の皮膚のへこみやひきつれ

乳房を鏡でみて左右で違っている、一部分だけ皮膚がへこんでいるなどはありませんか。

4 乳房痛

乳房や乳頭が痛むことはありませんか。

3 変化に気付いたらすぐに医師へ相談する

症状がある乳がんでも、乳房の変化に気づいたらすぐに医師に相談することで、治る可能性があります。異常を感じたら、次の検診を待つことなく、すぐに病院を受診することがとても大切です。

4 40 歳になったら、定期的（2 年に 1 回）乳がん検診を受けましょう