

ブレスト・アウェアネス

とても簡単!

「乳房を意識する生活習慣」で乳がんの早期発見を

近年、「ブレスト・アウェアネス」という乳房を意識する生活習慣が注目されています。乳がんは早期発見・早期治療が大切です。日ごろの乳房の状態を知ること、乳房の変化に早い段階で気づくことができます。女性の新しい生活習慣「ブレスト・アウェアネス」をぜひ身につけましょう。

※乳がんで治療されている方でも再発する可能性があります。**再発予防**としてご活用ください。

乳房を意識する生活習慣とは…

例えば…

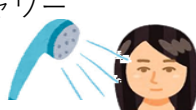
着替え



入浴



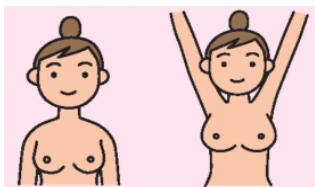
シャワー



これら等の最中に気軽に乳房の確認をします。

(1) 見てみる

鏡の前で腕を上下してよく観察する



(2) 触ってみる

内側半分と外側半分にわけて矢印の方向に押しながら触る



ブレスト・アウェアネスのポイント

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたら、すぐに医療機関に相談する
- ④定期的に検診を受ける

このような症状は、乳がんの可能性あります。

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 乳房にえくぼやただれができる
- ☐ 左右の乳房の形が非対称になる
- ☐ 乳頭から分泌物が出る
- ☐ わきの下（リンパ節）が腫れている

検診機関で
年1回

乳がん検診を受けましょう

乳がんは、入選（母乳をつくる場所）にできる悪性腫瘍で、発生や増殖には「エストロゲン」という女性ホルモンが深く関わっています。

【リスクの alta かた】

- ☐ 40歳以上
- ☐ 出産歴・授乳歴がない
- ☐ 肥満（特に閉経後）
- ☐ 良性の乳腺疾患
- ☐ 経口避妊薬使用の経験がある
- ☐ 初潮が早く、閉経が遅い
- ☐ 高齢初産
- ☐ 血縁者に乳がんの人がいる
- ☐ 閉経後ホルモン補充療法受けた



【マンモグラフィ検査とは？】

乳房をプラスチックの板で挟み、乳房専用のX線検査です。乳房を薄く、均等な厚さに広げることで、少ないX線により鮮明な撮影ができます。手で触れないような小さながんも見つけることができます。

マンモグラフィ検査 で発見できる



石灰化



小さいしこり

自己検診で発見できる

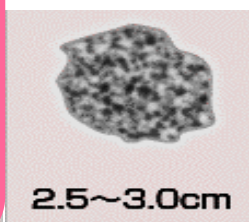


1.0cm



2.0cm

大きなしこりが触れる



2.5~3.0cm