

## ブレスト・アウェアネスについて

「ブレスト・アウェアネス」とは、乳房を意識する生活習慣のことです。着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触って、感じることで、乳がんの早期発見に繋がります。例えば、「しこりが触れるような気がする。前にはなかった」など、いつもと違う変化に気づいたときは、迷わず乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。

### <ブレスト・アウェアネスの4つのポイント>

- ① 普段から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておきましょう。
- ② 乳房の変化に気を付けましょう。
- ③ 気になる変化に気付いたときには、検診を待たずにすぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。
- ④ 自覚症状がなくても、40歳から2年に1回、定期的に検診を受診しましょう。

### <乳房チェックの方法>

#### ・見るときのポイント

鏡に向かって、次の姿勢を取り、乳房の変化をチェックします。

両腕を高く上げる    両腕をまっすぐに下ろす    両腕を腰に当てる



こんな変化はありませんか？  ひきつれ  くぼみ  ただれ

#### ・触るときのポイント

・3～4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触り、乳房の状態をチェックします。特に乳房の外側上部は注意しましょう。

・脇の下をチェックします。

・乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェックします。

※仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入ったときに石けんのついた手で触るとわかりやすくなります。

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石けんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。



※特に乳房の外側上部に注意

乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック



こんな変化はありませんか？

乳房のしこり  脇の下のしこり  乳首からの分泌物

日本の対策型乳がん検診の開始年齢は40歳以上ですが、検診対象世代でない方にとっても、「ブレスト・アウェアネス」は大切です。乳がんを早期発見するために、今日から「ブレスト・アウェアネス」を始めましょう。