

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)

を取り入れましょう！！



①自分の乳房の状態を知りましょう

普段の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。
乳房を見て、触って、感じる大切です。

いつチェックするの？

- ☑ 入浴時やシャワーで体を洗うとき
- ☑ 寝る前に仰向けに寝たとき



②乳房の変化に気をつけましょう

普段から乳房を意識しておくことで、初めて、変化に気づくことができます。
しこりを探すという行為や意識は必要ないので、「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。

こんな変化はありませんか？

- ☑ 乳房のしこり
- ☑ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ☑ 乳頭からの分泌物
- ☑ 乳頭や乳輪のびらん

③変化に気がついたらすぐ医師に相談しましょう

気づいた乳房の変化が乳がんの初期症状の可能性があり
ます。
乳がんであった場合、早く治療することで治る可能性が高
くなります。大丈夫だろうと自己判断せず、すぐに医師に
相談しましょう。

④40歳になったら2年に1回

乳がん検診を受けましょう。

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。普段の意識では見つけられな
い変化も見つけることができます。
自覚症状がなくても、40歳になったら2年に1回乳がん
検診を受けましょう。

