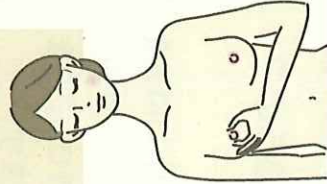


「ブレスト・アウエアネス」 って何？

ブレスト・アウエアネスは、乳房を意識する生活習慣です。
具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行います。

ブレスト・アウエアネスの 4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づ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

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがまずブレスト・アウエアネスの第一歩です。
入浴やシャワーの時、着替えの時、ちよつとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、石鹸を付けて撫で洗うのもいいでしょう。

2 乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて、変化に気が付きます。
しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。「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。
変化として注意するポイントは

- ✓ 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
などです。

3

変化に気が付いたら すぐ医師に相談する

しこりや引き連れなどの変化に気付いたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。
大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

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、乳がんだけでなく女性性を減らすことです。現在厚生労働省が推奨している乳がん検診（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。

また、「異常あり」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。