

はじめよう! “ブレスト・アウェアネス”

～自分の乳房を意識する生活習慣～

ブレスト・アウェアネスとは、breast（乳房）＋awareness（意識）という言葉からなり、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを意味します。

乳がんは早期発見・早期治療がとても大切!

ブレスト・
アウェアネス
4つの
ポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気を付ける
- ③ 異変に気が付いたらすぐに医療機関に相談する
- ④ 40歳になったら2年1回の乳がん検診を受ける

★乳房のセルフチェックは、乳がんの兆候にいち早く気付くための生活習慣です!

見て・触って・寝ながらチェック!

目

でチェック

鏡に向かって、乳房の大きさや形、左右差、ひきつれ、くぼみ・ふくらみ、ただれ・変色がないか確認。両腕を上げたり、後ろに回したりしながら、いろいろな角度で見てください。



触

ってチェック

(入浴時に石鹸をつけるとスムーズ)
チェックする側の腕を上げて、反対の手の指の腹でゆっくりと丁寧に、うずを描くように、小さく指を動かしながらしこりや違和感がないか確認。乳首の周辺を軽くつまんで、分泌物が出ないか確認。



寝

ながらチェック

仰向けに寝て、チェックする側の肩の下にタオルなどを敷いた状態で、腕を上げて乳房の内側、外側、わきの下に違和感がないか確認。しこりを探そうとするのではなく、変化に目を向けましょう。



もし、乳房やわきの下などに違和感を見つけたら、すぐに乳腺(外)科・乳腺外来で診察を受けてください。

播磨圏域内の14市町で連携し、がん検診を推奨しています。

参加市町

