

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・早期治療がとっても大切!

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 変化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

★ご自身の乳房の状態を知るためには、月に一度は乳房セルフチェックを

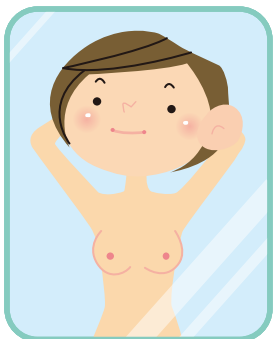
月に一度、日にちを決めて行いましょう。月経終了後や、閉経された方はお誕生日や記念日など覚えやすい日にするとよいでしょう。

見て・触って・寝ながらチェック!

目

でチェック

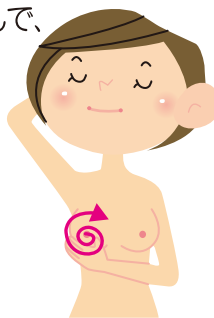
鏡に向かって、乳房の大きさや形、左右差、ひきつれ、くぼみ・ふくらみ、ただれ・変色がないか確認。両腕を上げたり、後ろに回したりしながら、いろいろな角度で見えてみましょう。



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、脇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、乳房やワキ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。

播磨圏域連携中枢都市関連事業

参加市町

