

ブレスト・アウェアネスを知っていますか？

ブレスト・アウェアネスとは、 『乳房を意識する生活習慣』です。

普段の自分の乳房の状態を知っておくことで、ささいな変化にも気がつくことができるようになります。これからご紹介する4つのポイントを意識し、実践しましょう。変化を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。

POINT

1

自分の乳房の状態を知る

入浴や着替えの時、ちょっ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。

☑ 鏡の前で「見て」チェック

曲線の小さな乱れ、くぼみ、へこみ、ただれ、ひきつれがないかチェックしましょう。

石鹸がついた手で触れると
乳房の凹凸がよくわかります。

☑ 実際に「触って」チェック

- ①4本の指をそろえて、「の」の字を書くように指を動かします。
しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が固くないか、脇の下から乳房の内側、外側までチェックしましょう。
- ②乳首を軽くつまんで分泌物がでないかチェックします。



POINT

2

乳房の変化に気をつける

変化として注意するところは

☑ 乳房のしこり

☑ 乳頭からの分泌物

☑ 乳房の皮膚のくぼみやひきつれ

☑ 乳頭や乳輪のただれ

などです。

POINT

3

乳房の変化に気づいたらすぐ医師に相談する

乳房の変化に気づいたら「次の検診でいいか」と先延ばしにせず、乳腺科や乳腺外科を受診しましょう。



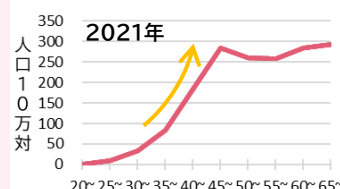
POINT

4

40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんの罹患率は40代から60代でピークを迎えます。40歳以上の女性は2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。

女性の年齢階級別乳がん罹患率
(上皮がんを含む)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

参考:乳がん検診の適切な情報提供に関する研究:「ブレスト・アウェアネス」って何? (<https://breastcs.org/archives/pdf/date3.pdf>) (ブレスト・アウェアネス啓発用パンフレット)



春日井市
kasugai City

【お問い合わせ】春日井市健康福祉部健康増進課 TEL(0568)85-6166