

# ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは、「**乳房を意識した生活習慣**」のこと。自身の乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳がんの早期発見・早期治療につなぐことができます。

## 4つのポイント

### 1 普段から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておく。

◆鏡に向かって、次の姿勢を取り、乳房の状態をチェックする。

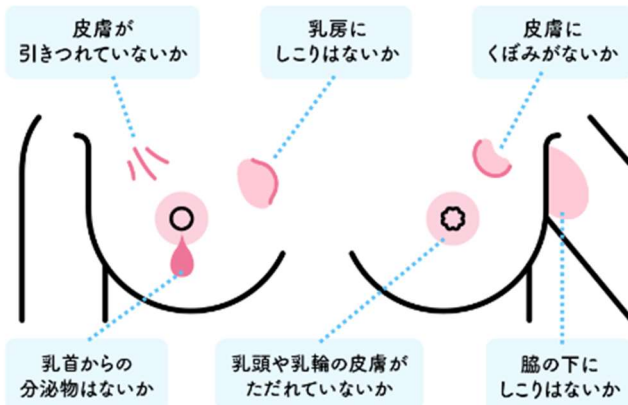
・両腕を高くあげる / ・両腕をまっすぐおろす / ・両腕を腰にあてる

◆お風呂に入った時に石けんやボディソープのついた手で触り、乳房の状態を確認する。

・乳房全体 / ・乳房の外側上部 / ・わきの下 / ・乳頭を軽くつまみ分泌物が出ないか



#### ポイント



### 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で、初めて、変化に気が付けます。

しこりを探す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。

### 3 変化に気がいたらすぐに医師に相談する。

しこりや引きつ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回乳がん検診を受診する。

小さながんはしこりとして触れません。自覚症状がなくても、40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診(質問(問診)とマンモグラフィ検査)を受診しましょう