

ブレスト アウェアネス

ブレスト・アウェアネス (Breast Awareness) は、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、意識して生活する習慣のことです。4つのポイントを心がけて「ブレスト・アウェアネス」をつづけましょう。

POINT

1

自分の「普段の状態」を知る

お風呂や着替えの時など、日常の中で「いつも通りかな？」と自分の乳房を見たり触れたりしてみましょう。



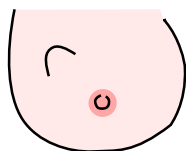
セルフ
チェック
のやり方は
裏面へ

POINT

2

変化に気を付ける

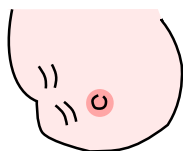
いつもの状態を覚えておき、「いつもと違う変化」にすぐ気づけるようにしましょう。



しこり

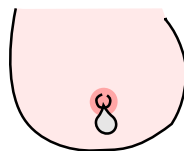


赤み

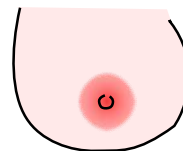


ひきつれ
くぼみ

皮膚が引っ張られて不自然な様子

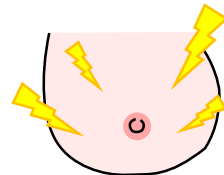


分泌物
(乳頭)



ただれ
(乳頭や乳輪)

湿疹や水泡がつぶれたりかさぶたになったりする様子



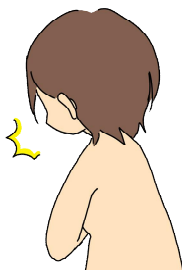
痛み

POINT

3

変化を見つけたら、 すぐ受診

いつもと違うと感じたら次の検診を待たずに、すぐ乳腺を専門とする医療機関を受診しましょう。早期であればあるほど、治癒率が高まります。



POINT

4

40歳からは 「2年に1回」乳がん検診

症状がなくても、定期に検診を受けることが大切です。

マンモグラフィの痛みが心配な方は、生理前を避けて受けるのがおすすめです。

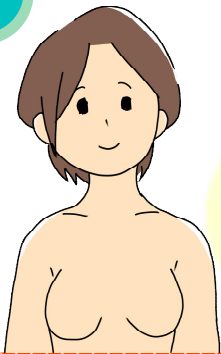


乳がんのセルフチェック

毎月、生理が終わって4～5日後くらいに、また閉経後は日にちを決めて行いましょう。

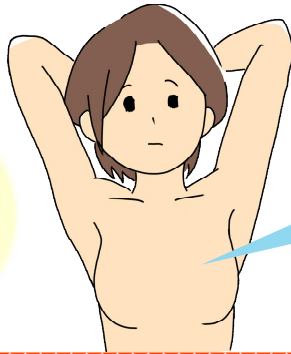
目で見て気づく

1



鏡に向かって、両手を下げたまま、左右の乳房や乳首の形を確認します

2

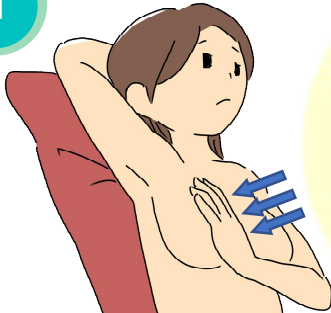


両手を上げて、正面、側面、斜めを鏡で映し、次のことを調べます。

- ★乳房の大きさ、形、乳首の位置に差はないか
- ★乳房のくぼみやひきつれたところはないか
- ★乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか

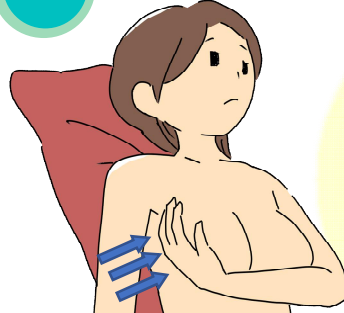
触って確認

1



仰向けに寝て、しこりがないか確かめます。乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方にあげ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

2



外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹で同じように、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。

3

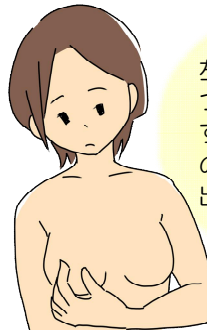


わきの下に手を入れて、しこりがないか調べます。

4

右の乳房のチェックが終わったら、左の乳房を同じようにチェックします。

5



左右の乳首を軽くつまみ、乳を絞り出すようにして、血液のような分泌液が出ないか調べます。

変化を見つけたら、専門医の診察を受けましょう。

乳房のしこり、乳房のくぼみ、乳頭からの血のような分泌液、乳房の皮膚の赤い腫れ、わきの下のリンパ節の腫れ、腕のむくみ・しびれ