

乳がんの早期発見！！ 『ブレスト・アウェアネス』を始めましょう

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「ブレスト・アウェアネス」といいます。
乳房の変化を感じたら速やかに医療機関を受診しましょう。



『ブレスト・アウェアネス』の4つのポイント



① 乳房の状態を知る

入浴やシャワーの時、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。

入浴の際に、石鹸をつけて撫で洗うするのもいいです。



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、初めて、変化に気がつきます。

「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。

＜変化として注意するポイント＞

- ☒ 乳房のしこり
- ☒ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ☒ 乳頭からの分泌物
- ☒ 乳頭や乳輪のびらん などです。

③ 変化に気づいたらすぐ 医師に相談する

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待たずに、なるべく早く乳腺専門医のいる医療機関で診察を受けましょう。



④ 2年に1回乳がん検診を受ける

検診では、まだ自覚症状として現れない、小さながんを発見することが可能です。
また、「要精検」という結果を受け取った場合は、必ず精密検査を受けましょう。

