

“ブレスト・アウェアネス” をご存じですか？

自分の乳房の状態に日ごろ関心を持ち、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。9人に1人が乳がんにかかる時代です。乳がんの早期発見・治療につながる、女性にとって重要な生活習慣です。

見る

鏡の前にまっすぐ立ち、自然な状態で観察します。腕を上げたり腰に手をあてたり、見る角度を変えたりして、観察しましょう

①両手を下げて両方の乳房の観察

左右の乳房や乳首の形を覚えましょう。極端な左右差がないかも確認します。



②両腕を上げ、正面・側面・斜めを観察

- 1.皮膚にえくぼやひきつがないか
- 2.乳首が凹んだり、湿疹のようなただれがないかを確認しましょう。



③分泌物の観察

左右の乳首は軽くつまみ、お乳を搾り出すようにします。ピンク色～血のような分泌物がないか確認してみましょう。

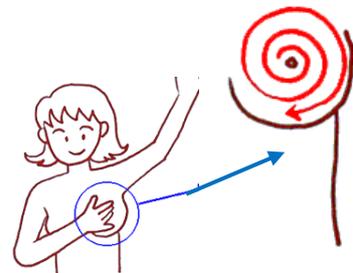


触る

仰向けに寝て、触る側の方の下に座布団を入れる等、なるべく乳房が平らになるようにします

触ってチェック！

- 1.触る乳房と反対側の手の4本の指の腹で圧迫しながら確認します。
- 2.円(「の」の字)を描くように脇の下まで触れてみましょう。
- 3.マッサージオイルや石鹸のついた手で行うと、しこりが分かりやすくなります。



◎定期的に自分の乳房の状態を見ておくことで、異常に早く気づくことができます。気になる症状がある場合は次の検診を待たずに医療機関を受診してください。

チェックポイント（普段と比べて変化がないか）

- 乳房の大きさに変化はないか。
- 乳房の形に変化がないか。
- 皮膚にへこみや引きつれがないか。しこりや湿疹、ただれ等はないか。
- 乳頭にへこみや引きつれがないか。乳頭からの分泌物はないか。
- 左右の乳頭の位置や向きに変化がないか。
- 色が変化しているところはないか。

あなたのため、家族のために2年に一度は乳がん検診を受けましょう！