

# 知っていますか？ ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のこと。

あなたは、自分の乳房が普段どんな状態か知っていますか？

乳がんの症状はまず乳房に現れます。乳房を守るためにも、ブレスト・アウェアネスの4つのポイントを日々の生活に取り入れてみてください。

## 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

シャワーを浴びる時や着替える時、ベッドで横になった時など、ちょっとした機会に乳房を「見て」「触って」「感じて」みてください。

### ②乳房の変化に気づく

しこりや異常を探さなきゃという意識や行為ではなく、「いつもと変わりないかな？」という気持ちで乳房と向き合いましょう。

#### ●気を付けたい乳房の変化

- ・しこり ・皮膚のへこみや引きつれ
- ・乳頭や乳輪のただれ、びらん
- ・乳頭からの分泌物 ・痛み

### ③変化に気づいたら すぐに医師へ相談する

乳房の変化が必ずしもがんであるということはありませんが、変化に気づいたら「次の検診でいいか」と先延ばしにせず、なるべく早く乳腺専門医のいる医療機関を受診してください。

### ④40 歳になったら 2年に1回乳がん検診を受ける

早期のがんは自覚症状がないことが多いため、検診で早期発見に繋げましょう。乳がんは早期に治療をすれば、より高い確率で治すことができます。

乳がんは、自分で見つけれられる可能性が高いがんの一つ。  
ブレスト・アウェアネスを実践して、大切な乳房を守りましょう。

