

# 未来の自分への思いやり

# ブレスト・アウェアネス

## って知っていますか？

ブレスト・アウェアネスとは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、「意識しながら生活を送る」ことです。  
普段から自分の乳房をチェックし、状態を知っておくことで、乳がんの早期発見につながります。

### ブレスト・アウェアネスの4つの基本行動

#### 1 見て、触って 自分の乳房の状態を知る

##### 乳房健康チェック

- 鏡の前で「見て」チェック
- 実際に「触って」チェック



#### 2 しこりや乳頭分泌など 乳房の変化に早く気づく

下記のような症状がないかチェックしましょう。

- 乳房や脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物
- 皮膚のひきつれ・くぼみ・ただれ



#### 3 乳房の変化に気付いたら すぐに医療機関へ行く

乳房の変化を自覚した場合は、次の検診を待たずに、すぐ医療機関を受診しましょう。



#### 4 定期的に乳がん検診を受診する

乳がんは40代から罹患率が急増します。40歳を過ぎたら、定期的に検診を受診しましょう。

