

# ブレスト・アウェアネス



ブレスト・アウェアネスという言葉を知っていますか？

「ブレスト・アウェアネス」とは

→ 自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣のことです。



乳房を意識する(アウェアネス)ことで、乳房の変化を感じたら、すぐに医師に相談することができるようになります。

## ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

見て・触って・感じる  
「乳房チェック」

自分の乳房の  
状態を知る

しこり・皮膚のくぼみ  
乳頭の分泌物など

乳房の変化に  
気づく

乳房の変化を  
自覚したら、  
すぐ病院へ

医療機関(乳腺科)を  
受診しましょう

40歳になったら、  
定期的に乳がん検  
診を受ける

自分で気づけない異常を  
見つける

## やってみよう！「乳房チェック」

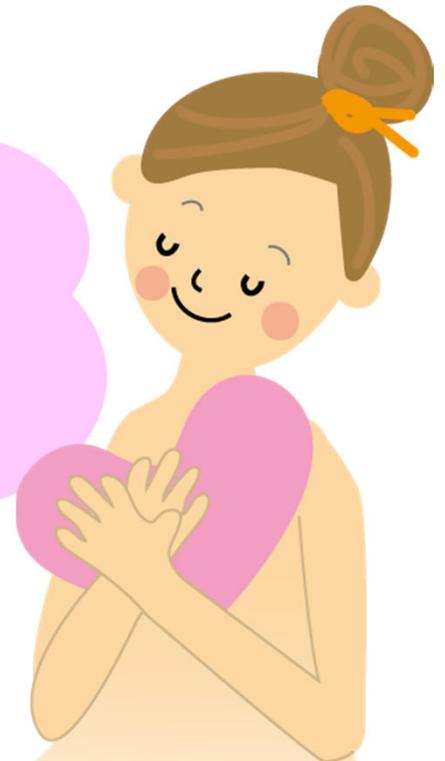
- ・鏡の前で乳房の形を見てチェックしましょう
- ・左右の乳房の形や大きさに変化はありませんか？
- ・乳房のどこかに皮膚の凹みやひきつれはありませんか？
- ・乳首がへこんだり、ただれができていませんか？
- ・両腕を上げた状態で同じことをチェックしましょう
- ・お風呂で体を洗いながら触ってチェックしましょう



着替え・入浴時などに、ついでに乳房チェックを！

今や、9人に1人が乳がんになる時代です。  
まず乳房を知ることから始めてみませんか？

ご自身の乳房をもっと身近に感じて、  
気軽に「乳房チェック」行っていきましょう！



乳がん検診(マンモグラフィ・乳房超音波)の詳細は、  
当センターホームページをご覧ください。