



始めてみましょう

ブレスト・アウェアネス

～ 乳房を意識する生活習慣 ～

乳がんは、早期発見・早期治療で90%以上が治りうる病気です。今日から、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を始めて、日ごろから自分の乳房を意識して、早期発見・早期治療につなげましょう。

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

1

自分の乳房の状態を知る

まずは自分の乳房について、知ることからスタートしましょう。お風呂や着替えのとき、見たり、触れたりして、自分の乳房の状態を知っておきましょう。



2

乳房の変化に気をつける

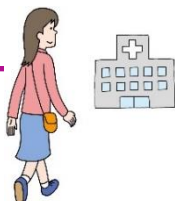
いつもと変わらないか、普段と違うところはないか、日頃から意識してみましょう。乳房のしこり、乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらんはないかチェックしましょう。



3

変化に気づいたら すぐに医師に相談する

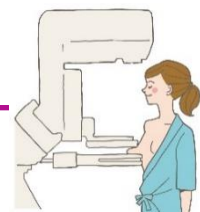
しこりなどの変化に気が付いたときは、すぐに専門医を受診しましょう。大丈夫と簡単に自分で判断をせず、早目の受診で不安な気持ちを「安心」に変えましょう。



4

40歳になったら、2年に1回 乳がん検診を受ける

40歳以上の女性は2年に1回、定期的に検診を受けることが大切です。また、異常があった場合は、必ず精密検査を受診してください。



ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）
今日から始めてみましょう