

乳がん自己触診から『ブレストアウェアネス：乳房を意識した生活』に変わりました。
日頃から、自分の変化に気をつけましょう！

今日からはじめよう、ブレストアウェアネス

ブレストアウェアネスとは、

ご自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、『乳房を意識した生活』を送ること を表します。
大切な生活習慣を身につけましょう。

ブレストアウェアネスの 4つのポイント



自分の乳房に関する関心や意識を高め、気になることがあれば、
すぐに医療機関を受診するという正しい行動を身につけましょう。

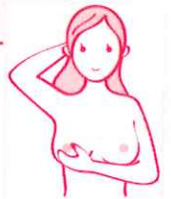


2年に1回 マンモグラフィ検査を
受診しましょう。

40歳になったら、
2年に1回
乳がん検診を受診

- ・着替えや入浴の際に自分の乳房を
確認しましょう。
- ・つままず、指を揃えてなでるように
触ります。

見て、触って、
感じる



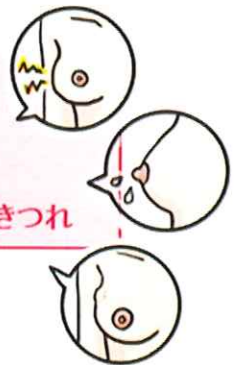
乳房の変化に
気づいたら
すぐ病院へ

乳房の変化に気づけば、
すぐに医療機関(乳腺科)を
受診しましょう。

乳房の変化に
気をつける

チェックすべき変化

- ・腫瘍の自覚
- ・乳頭の分泌物の有無
- ・乳房の皮膚のへこみや引きつれ



乳房の変化を知るためには

入浴時やシャワーの時に、「いつもと変わらないか」という気持ちで自分の乳房を触って、感じましょう。

毎日の生活で、
ご自身の乳房を
少し意識してみましょう。



★指をそろえ指の腹で

触る範囲



★鎖骨の下から乳房の下方まで
★両方の脇まで