

知ってる？ ブレストアウェアネス

乳房を意識する生活習慣のこと。ポイントは…

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気がついたらすぐ医師に相談する
- ④40才になったら、2年に1度乳がん検診を受ける

ブレストbreastは乳房、
アウェアネスawareness
は意識という意味です。



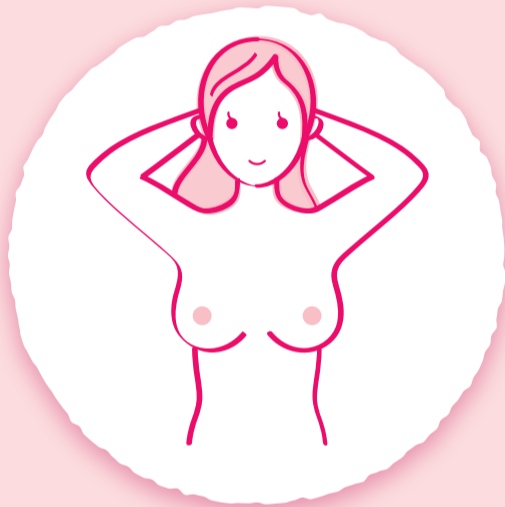
9人に1人*が乳がんになる時代 あなたもセルフチェックを習慣に!

*2018年データをもとにした累計罹患リスク

チェック

1

両手を頭の後ろで組み
色や形をよく見てみましょう



「くぼみ・ふくらみ」
「ただれ・変色」
「ひきつれ」
はありませんか？

チェック

2

乳房やワキの下を4本の指で
「の」の字を書くように触りましょう



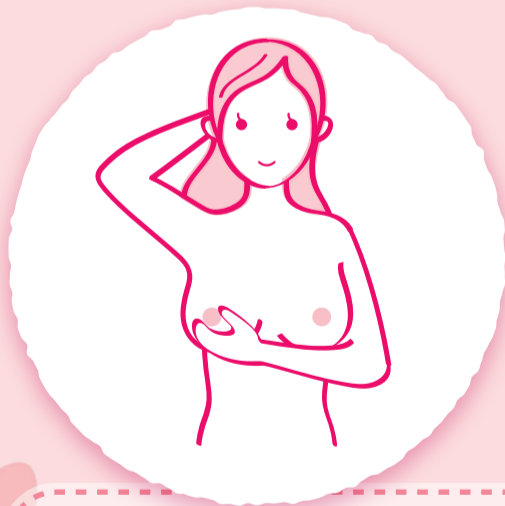
「しこり」は
ありませんか？

ワキの下もよくcheck!

チェック

3

乳頭を軽くつまんで分泌物
が出ないか調べましょう



「血が混じった
ような分泌物」
は出ませんか？

チェック

4

仰向けに寝て乳房を触って
チェックしましょう



「しこり」は
ありませんか？

乳房やワキの下などに異常を見つけたら、
なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けて下さい。



しこりがあってもすべて
が乳がんとは限りません

“しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

