

今日からはじめる 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。
乳がんの早期発見・早期治療につながる
大切な生活習慣を身につけましょう。

Cancer prevention campaign Osaka

がん予防キャンペーン大阪

事務局：〒536-8588 大阪市城東区森之宮1-6-107

大阪がん循環器病予防センター内

<http://www.osaka-ganjun.jp/>

2021.8



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

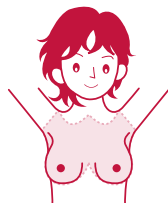
入浴時やシャワーの時に、「いつもと変わりないか」という気持ちで自分の乳房を触って、感じましょう。

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の方まで
- ★両方の脇まで