

# 自分の乳房を気にかけて！！

## ブレストアウェアネス

ブレストアウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」で、女性が乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談することです。以下の4つの内容を意識して「ブレストアウェアネス」を実践しましょう！

### ① 普段の自分の乳房を知る

#### ● 見て

- ◆ 鏡の前に立ち両腕を上げたり下げたりして、色や形を見てください。



#### ● さわって

- ◆ 入浴のときなど、4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くさわってみてください。



- ◆ 仰向けで寝て、背中の下に低めの枕かたたんだタオルを入れて、乳房をさわってみてください。



- ◆ 乳頭の根本を軽くつまんでみてください。



### ② 普段と違う乳房の変化に早く気がつく

- ◆ くぼみ、ふくらみ、ただれ、変色、ひきつれはありますか？
- ◆ 部分的に硬いところや血が混じったような分泌物はありますか？
- ◆ 上記以外にも普段の乳房の状態と違うところはありませんか？

### ③ 乳房の変化に気がついたら、すぐに専門の医療機関(乳腺外科等)へ行く

- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診(マンモグラフィ検診)を受診する  
(お申し込みは、各市町村又は職場へご確認ください。)