

『ブレスト・アウェアネス』のすすめ



ブレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』です。
女性が乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

1) 乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触って、感じ乳房をチェックしましょう。乳房チェックは、しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。気軽に生活の習慣に乳房を意識することを取り入れるだけです。



※時やシャワーで体を洗うとき



寝る前に仰向けに寝たとき

2) 乳房の変化に気をつける

☑乳房の腫瘍の自覚

乳がん以外の良性病変(のう胞や線維腺腫など)も腫瘤として触れますが、腫瘤を感じたらすぐに医師へ相談しましょう。

☑乳頭からの分泌物

☑乳頭や乳輪のびらん

乳頭や乳輪の皮膚のただれやびらんは皮膚の病気のほかに乳がんの早期の症状のことがあります。このような症状を見つけたら、すぐに医師に相談しましょう。

☑乳房の皮膚の凹みや引きつれ

☑乳房痛

3) 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

4) 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける