

乳がんは、唯一自分で発見できる可能性があるがんです

乳がんが発見された方のうち、約7割の方にしこりなどの自覚症状がありました

◎ブレスト・アウェアネス

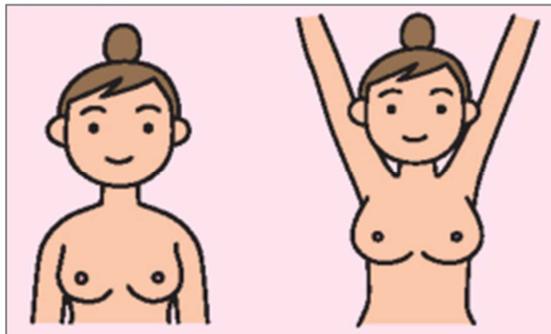
ブレスト・アウェアネスとは乳房を意識する生活習慣のことです。日常生活の中で次の4つのことを行いましょう。

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. 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

◆自分の乳房の状態を知り、乳房の変化に気をつける

① まずは「**見てみる**」

鏡の前で両腕を上げたり、下げたりして、乳房や乳首をよく観察しましょう



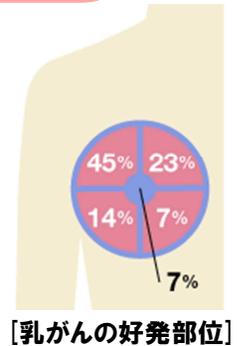
ポイント

- 乳房に ひきつれ、くぼみ、変色 はないか
- 乳首が へこんだり、湿疹、ただれはないか

※自己触診のタイミング

閉経前の方…月経終了後、1週間以内の乳房が柔らかい時期に行いましょう

閉経後の方…毎月一定の日を決めて行いましょう



② 次に「**触ってみる**」

仰向けに寝て、一方の手を頭の後ろにおきます。

もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかく押さえるように触れます。



ポイント

- そろえた指のどれかに他と異なった硬さのものが触れないか
- わきの下も忘れずに、しこりがないか触ります

③ 最後に「**しぼってみる**」

乳首を軽くつまみます



ポイント

- 異常な分泌液が出ないか
特に、血液がまざったような液が出ないか

※もしも異常に気づいた時は、早めに専門医の診察を受けましょう

ブレスト・アウェアネスは、早期発見に有効ですが…

2年に1度は乳がん検診を受けましょう

