

ご存じですか

# ブレスト・アウェアネス



- 乳がんの早期発見に有効な手段です

## ブレスト・アウェアネスの【4つのポイント】

- ① ご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医師へ相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

ブレスト・アウェアネスとは、『乳房を意識する生活習慣』です。

乳房の状態に日頃から関心を持ち、変化を感じたら、がん検診の期日を待たずに、速やかに医師に相談（乳腺外科、乳腺外来を受診）しましょう。

- 若年性乳がんや遺伝性がん、家族性乳がんの早期発見にも有効と考えられます。
- 検診と検診の間に急速に増大する進行の早い乳がんを発見することができます。

### <乳房のチェック方法>

着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触ってみましょう。乳がんを見つけようと構えず、自分の乳房の感じや月経周期による変化を知っておくことが重要です。



### <チェックすべき乳房の変化>

- しこり（乳房やわきの下）
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪の皮膚のただれ・びらん
- 皮膚のへこみやくぼみ
- 乳房の痛み

## ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）のすすめ

詳しい情報が載っています

<https://brestcs.org/information/self/>



## TOKYO#女子けんこう部

イラスト入りでわかりやすいです。ご自身のまわりの大切な人にもお知らせください

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkoku/nyugan/>



<男性乳がん> 生涯罹患率は、女性の9人に1人に比べて、1,000人に1人と少ないですが、男性も乳がんにかかります。発症年齢は60～70代が多いです。男性の場合も“乳房の変化に気づいたら速やかに医師に相談する”ことが早期発見のために重要です。