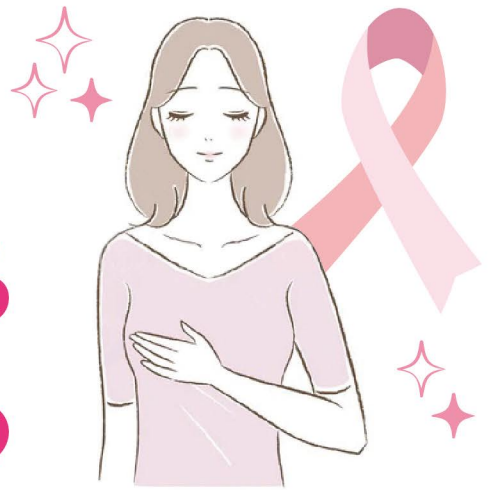


ブレスト・アウェアネス

# 乳房を意識する 生活習慣のすすめ



乳がんを早期に発見するためには、日頃から自分の乳房の状態を意識する生活習慣＝「ブレスト・アウェアネス」が大切です。

## Point 「ブレスト・アウェアネス」4つのポイント

- 1 普段から乳房のセルフチェックを行い、自分の乳房の状態を知っておきましょう。
- 2 自分の乳房の変化に気をつけましょう。
- 3 変化に気づいたときには、検診を待たずにすぐ乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。
- 4 自覚症状がなくても、40歳から2年に1回、定期的に検診を受診しましょう。

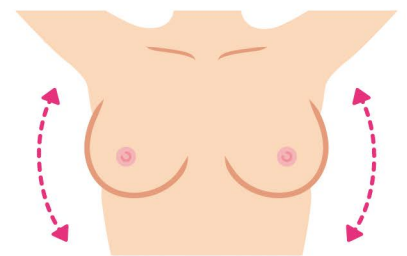
## 乳房セルフチェックのしかた

見る

チェック1

- 1 両腕を高く上げたり腰に手をあてたりしてよく見てみましょう。

乳房に変色・ふくらみ・くぼみ・ひきつれなどの変化はありませんか？

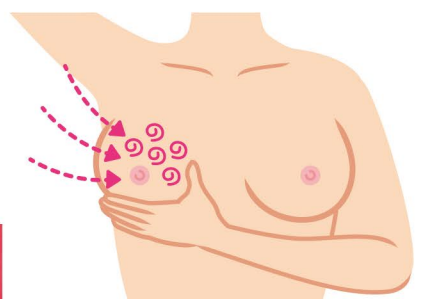


触る

チェック2

- お風呂で石鹸などをつけてすべりやすい状態で！
- 2 右の乳房は右腕を挙げ、胸を張って左手で触りましょう。（左乳房の場合は、その逆を行います）
  - 3 指の腹で脇から乳房中心に向けて触りましょう。
  - 4 小さく「の」の字を書くように全体を触りましょう。

硬い部分やしこりはありますか？



搾る

チェック3

- 5 乳頭を親指と人差し指で軽くつまむように搾りましょう。

乳頭から血が混じったような分泌物は出ませんか？

