

はじめよう！ブレスト・アウェアネス

～乳房を意識する生活習慣～



岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

ブレスト・アウェアネスとは、「ブレスト(乳房)」+「アウェアネス(意識)」という言葉からなり、
日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房を意識して生活することです。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る

入浴、シャワー、着替えなどの
ちょっとした機会に自分の乳房を見て、
触って感じてみましょう。



2. 乳房の変化に気を付ける

- ☒ しこり
 - ☒ 皮膚のくぼみやひきつれ
 - ☒ 乳頭からの分泌物
 - ☒ 乳頭や乳輪のびらん 等
- チェックしましょう。



3. 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

変化に気づいたら、次回の検診を待たずに
専門医の診察を受けましょう。
大丈夫だろうという安易な
自己判断は危険です！



4. 40歳になったら乳がん検診を受ける

40歳以上の女性は2年に1回、
定期的に検診を受けましょう。
「異常あり」の結果だった場合は、
必ず精密検査を受けましょう

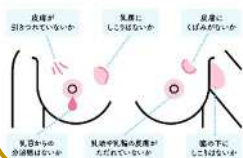


乳がんは早期発見・早期治療がとても大切です！！

見

てチェック！

両腕を上げたり、後ろに回したり
しながら、色々な角度で見ても
みましょう



触

ってチェック！

腕をあげ、乳房の表面にうずを描く
ようにして、しこりや違和感がない
か確認しましょう。
入浴時に石鹸を付けると
スムーズです。



寝

ながらチェック！

仰向けに寝て、チェックする側の方の下にタオルなどを敷きます。
腕を上げて乳房の内側、外側、
脇の下に違和感がないか
確認します。

