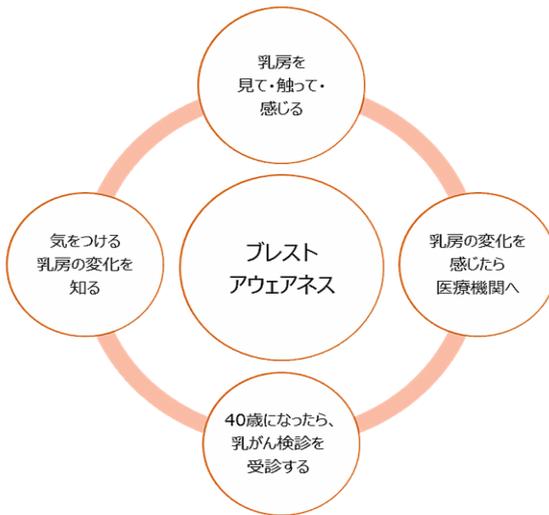


今日からはじめる ブレスト アウェアネス

ブレストアウェアネスとは、ご自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、「乳房を意識した生活」を送ること。

乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な生活習慣を身につけましょう。



1.見て、触って、感じる。

- ・着替えや入浴の際に自分の乳房を確認しましょう。
- ・つままず、指を揃えてなでるように触ります。

2.気をつける乳房の変化を知りましょう。

- ・「以前より硬いところがある」
「以前になかったしこりがある」という変化がないか確認しましょう。
- ・「血性の分泌物」「変形」「くぼみ」がないか確認しましょう。

3.乳房の変化に気づけば、すぐに専門医療機関（乳腺外科・乳腺外来のある医療機関）を受診しましょう。

4.40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診を受診しましょう。

セルフチェックをやってみよう！



「ブレストアウェアネス」を心がけることで、ご自身の乳房に対する関心や意識が高まり、気になることがあれば、すぐに医療機関を受診するという正しい行動が身につきます。

大阪がん循環器病予防センター 精度管理センター作成