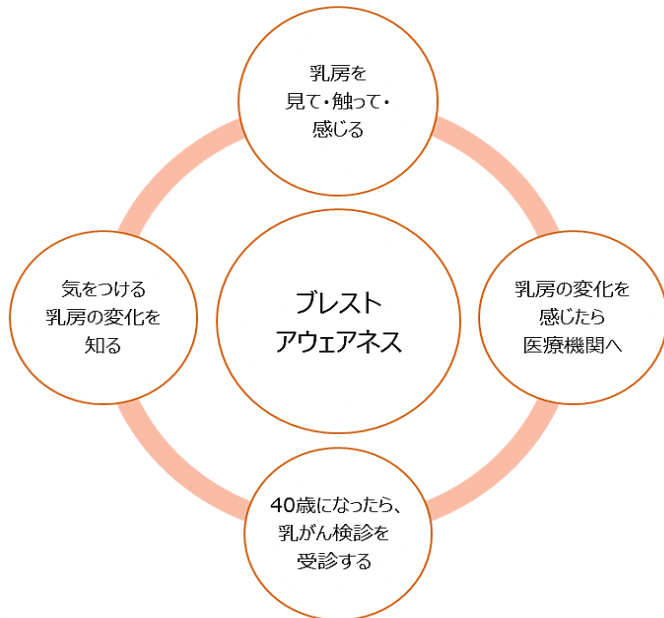


今日からはじめる ブレスト・アウェアネス

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る

- ・「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

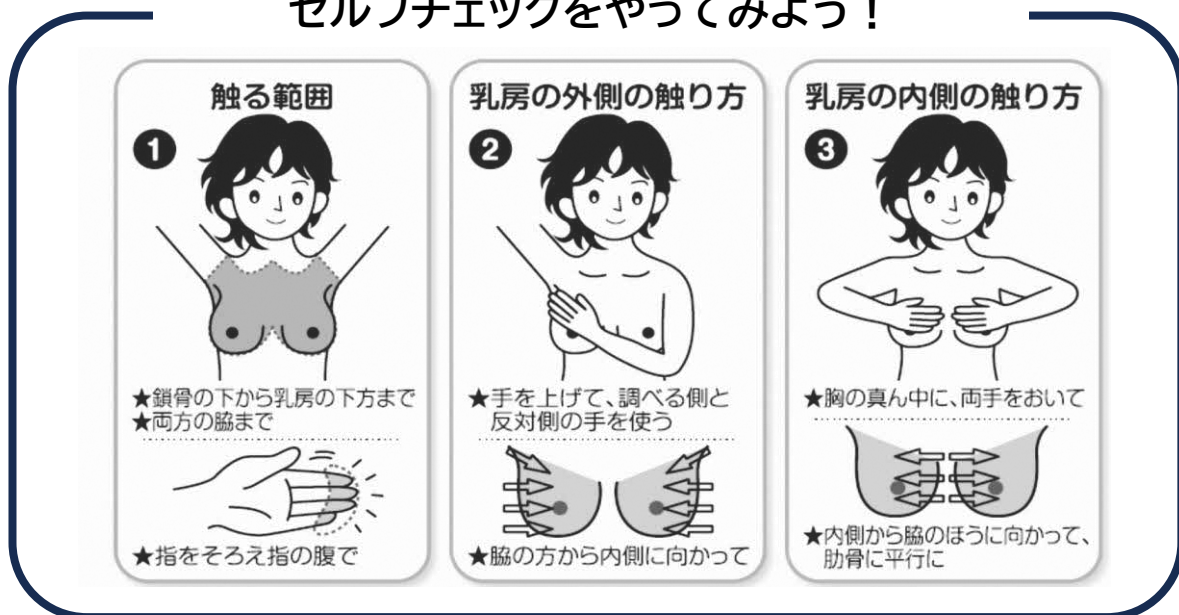
3. 変化に気づいたら医療機関へ相談する

変化に気づいたら、次の検診を待つことなく、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回乳がん検診を受ける

検診の結果が「要精密検査」の場合は、必ず精密検査を受けましょう

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