

# ブレスト・アウェアネスを始めましょう！

「ブレスト・アウェアネス」は、「乳房を意識する生活習慣」のことをいいます。日頃からご自分の乳房の状態に関心を持って生活することで、乳がんの早期発見につながります。

## ポイント1：自分の乳房の状態を知る

日頃から自分の乳房を見て、触って、変化を感じることで異常の出現に気付けます。着替えや入浴中、寝る前等のタイミングに、乳房を意識する習慣をつけましょう。

特に閉経前の女性は、月経周期による変化を知ることも重要です。



## ポイント2：乳房の変化に気を付ける

「いつもと変わりがないかな」という気持ちで乳房を意識してみましょう。

【変化として注意するポイント】

- 乳房のしこり
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のびらん
- 乳房痛

## ポイント3：変化に気づいたら、すぐに医療機関で診察を受ける

乳房の変化のすべてが乳がんの症状とは限りませんが、乳がんの早期の症状の可能性もあるため、次回の検診を待ったり、自己判断で先延ばしせずに医療機関を受診しましょう。早期発見できた場合、がんの進行は少なく、乳がんが治る可能性が高くなります。

## ポイント4：40歳になったら2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ)を受ける

厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。定期的に検診を受け、「異常あり」の結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けるようにしましょう。



### 参考HP

- 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究(厚生労働省研究班)  
「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」  
<https://brestcs.org/information/self/>

