

乳がんの セルフチェック

ブレスト・ アウェアネスをはじめましょう

ブレスト・アウェアネスとは乳房を意識する生活習慣です。普段の自分の乳房の状態を自覚しておくことで、乳がんの早期発見につながります。

POINT 1

普段の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。

「いつもと変わらないかな」という気持ちで、入浴中や寝る前、着替えの時など、**日常的に確認しましょう。**

POINT 2

乳房の変化に気をつける

変化があったら**すぐに気がつくことが出来るよう**、意識しておきましょう。

CHECK

☒ しこり ☒ ひきつれ・くぼみ ☒ ただれ ☒ 分泌物 ☒ 痛み

POINT 3

変化に気づいたら、すぐ医療機関を受診

普段の自分の乳房と違う変化を感じたら、次の検診を待たずに、**すぐに医療機関を受診**してください。早期であればあるほど、治癒率も高まり、身体面・精神面・経済面ともに負担が軽くなります。

POINT 4

40歳になったら 2年に1回乳がん検診を受ける

マンモグラフィ検査は2年に1回定期的に受けることが推奨されています。検査時の痛みが心配な場合は、乳房のハリが強くなる月経前を避けるとよいでしょう。