

ブレスト・アウェアネス 『乳房を意識する生活習慣』を始めよう！

乳がんは、見たり触れたりして自分で発見できるがんの1つです。
早期に発見されれば90%以上の方が治癒しています。
ブレスト・アウェアネスで変化に気づける生活習慣を身に付けましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 普段から自分の乳房をチェックし状態を知っておきましょう
- ② 乳房の変化に気をつけましょう
- ③ 変化に気づいたらすぐに医療機関を受診しましょう
- ④ 40歳から2年に1回定期的に乳がん検診を受診しましょう



詳しくはこちらへ



乳がん検診を受けましょう

30歳以上の女性は乳がん検診が受けられます ⇒

※30歳代の方は毎年「視触診」（個別健診のみ）

※40歳以上の方は2年に1回「マンモグラフィ検査＋超音波検査」（集団健診のみ）



がん検診に関するお問い合わせ：TEL 028-626-1129

しこりなどの自覚症状がある時には
検診を待たずに医療機関を受診しましょう

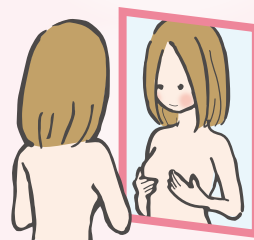
乳がんはほとんどが女性における発症ですが、男性でもまれに発症することがあります。

ブレスト・アウェアネス

(乳房を意識する生活習慣)

自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワーの時、着替えの時、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。入浴の際に、石鹸を付けて撫で洗いするのもいいでしょう。



乳房の変化に気を付ける

変化が現れた際にすぐに気がつくことが出来るよう、覚えておきましょう。

乳房のしこり



くぼみやひきつれ



乳頭からの分泌液



乳房の形や皮膚の変化



変化に気づいたら、すぐ 医師に相談する

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乳腺を専門とする医療機関を受診しましょう。早期であればあるほど、治癒率も高まり、身体面・経済面ともに負担が軽くなります。