

# ブレスト・アウェアネス とは？

## 『乳房を意識する』生活習慣

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、  
乳がんの早期発見、早期治療につなげましょう！

### 1. 乳房の状態を知る

見て触って感じる、  
乳房のチェックを  
生活習慣に取り入れましょう。



### 2. check! 早く変化に気づく

- えくぼのような凹みがないか
- 乳房の変形や左右差がないか
- 出血や異常な分泌物がないか
- ひきつれはないか
- しこりがないか
- ただれがないか

「いつもと変わりがないかな？」  
毎日乳房を意識してみよう

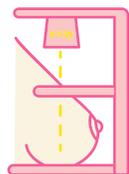


### 3. 変化に気づいたら

安易に自己判断することなく  
乳腺外科などで乳腺専門医の  
診察を受けましょう。

### 4. 40歳になったら

早期発見のため2年に1回マンモグラフィで乳がん検診。高濃度乳腺であれば超音波検査を併用しましょう。



### 鏡のまえで

1



両腕を下げて、乳房や乳頭を観察  
両腕を上げて、正面・側面・斜め  
から乳房を観察

2



乳頭を軽くつまみ、血の  
ような分泌物がないか  
をチェック

### お風呂場で

(手に石けんをつけて滑りやすくしておく調べやすい)

1



腕をあげて、乳房の表面に渦巻き  
を描くようにして、しこりやこぶ  
などがないかチェック

2



指先をそろえてわきの下  
が腫れていないか確認

### 布団の上で仰向けで

1



腕を上げて、乳房  
の内側半分を指の  
腹で軽く圧迫して  
チェック

2



腕を下げて、乳房  
の外側半分を指の  
腹で軽く圧迫して  
チェック

3



わきの下に手を入  
れ、しこりがないか  
指の腹でチェック

### 更年期について

40代後半から50代前半にかけて女性ホル  
モンが急激に減少。9割の方が心や体に様々  
な症状を感じています。運動・食事・睡眠、  
生活習慣を見直す機会にしましょう。

NPO 法人ちえびら



詳しくは  
こちら

### 乳がんリスクをチェック!

- 初潮が早かった
- 閉経が遅かった
- 出産・授乳経験がない
- 飲酒習慣がある
- 喫煙習慣がある
- 肥満気味である
- 家族に乳がんにな  
った人がいる

あなたは  
大丈夫?



### がん検診について

小牧市内の個別がん検診や集団がん検  
診については、下記 QR コードの小牧  
市 HP にて確認できます。



がん検診の HP は  
こちら

