

ブレスト・アウェアネス

～日頃の自分の乳房の状態を知り、変化がないかチェックしましょう～

「ブレスト・アウェアネス」は、乳房を意識する生活習慣です。

具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行いましょう。

■ 日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる習慣をつけましょう

乳房チェックは、しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。気軽に生活習慣に乳房を意識することを取り入れるだけです。

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、石鹸をつけて撫で洗いをするのもいいでしょう。



入浴時やシャワーで体を洗うとき



寝る前に仰向けに寝たとき

■ いつもとちがう乳房の変化に気をつけましょう

「いつもと変わりがいいかな」という気持ちで乳房を意識する時間を持ちましょう。

変化を感じたら、次の検診を待つことなく、医療機関を受診しましょう。

【注意すべき乳房の変化】

☒ 乳房の腫瘍の自覚	乳がん以外の良性病変（のう胞や線維腺腫など）も腫瘍として触れますが、腫瘍を感じたらすぐに医師へ相談しましょう。
☒ 乳頭からの分泌物	朝起きたら乳頭付近の下着が汚れていることがあります。特に黒い赤色や褐色の異常乳頭分泌はすぐに医師へ相談しましょう。
☒ 乳頭や乳輪のびらん	乳頭や乳輪の皮膚のただれやびらんは皮膚の病気のほかに乳がんの早期の症状のことがあります。乳頭や乳輪の皮膚のただれやびらんを見つけたら、すぐに医師に相談しましょう。
☒ 乳房の皮膚の凹み、引きつれ	乳房の皮膚にへこみやくぼみを自覚したら、すぐに医師に相談しましょう。
☒ 乳頭痛	乳房の痛みは、乳腺症などの良性病変が原因のこともあります。乳がんの症状のこともあります。乳房痛を感じたら、すぐに医師に相談しましょう。

■ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談しましょう

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく、医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

■ 40歳になったら、2年度に1度乳がん検診を受けましょう

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。現在、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。40歳以上の女性は2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また「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。