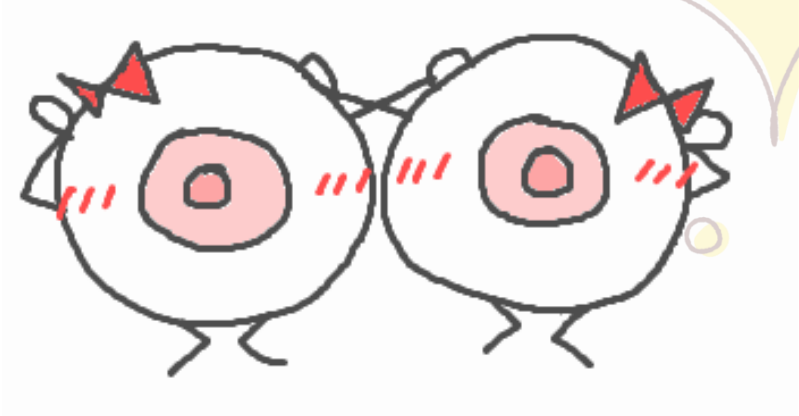
『乳房を意識する生活習慣』



『乳房を意識する生活習慣』

ブレスト・アウェアネス
（Breast Awareness）

元気で！楽しく！活き活きと過ごす！

乳房を意識する生活習慣
『ブレスト・アウェアネス』の4項目

1.自分の乳房の状態を知る

2.乳房の変化に気をつける
　1）目で見て感じるチェック
　2）触って感じるチェック

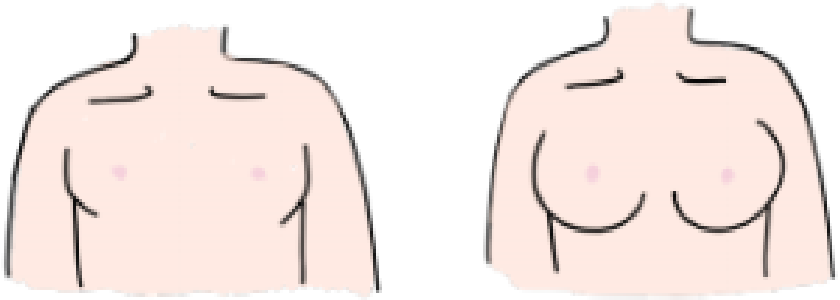
3.変化に気づいたらすぐ医師に相談する

4.40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

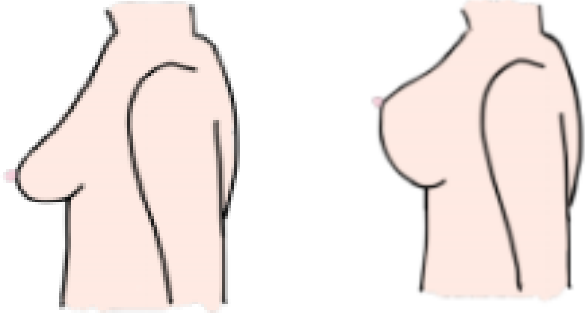
1.自分の乳房の状態を知る

形は？大きさは？

固い？
やわらかい？
ゴツゴツしている？

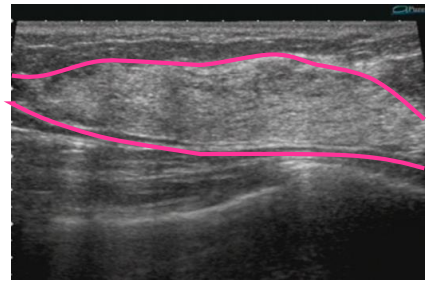


乳腺が多い人



乳腺が少ない人

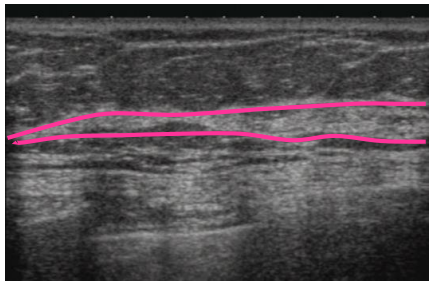
マンモグラフィ



超音波

乳腺の範囲

マンモグラフィ



超音波

乳房の個性を知ることから始めましょう

2.乳房の変化に気をつける

自分の乳房を

みて・さわって

感じる

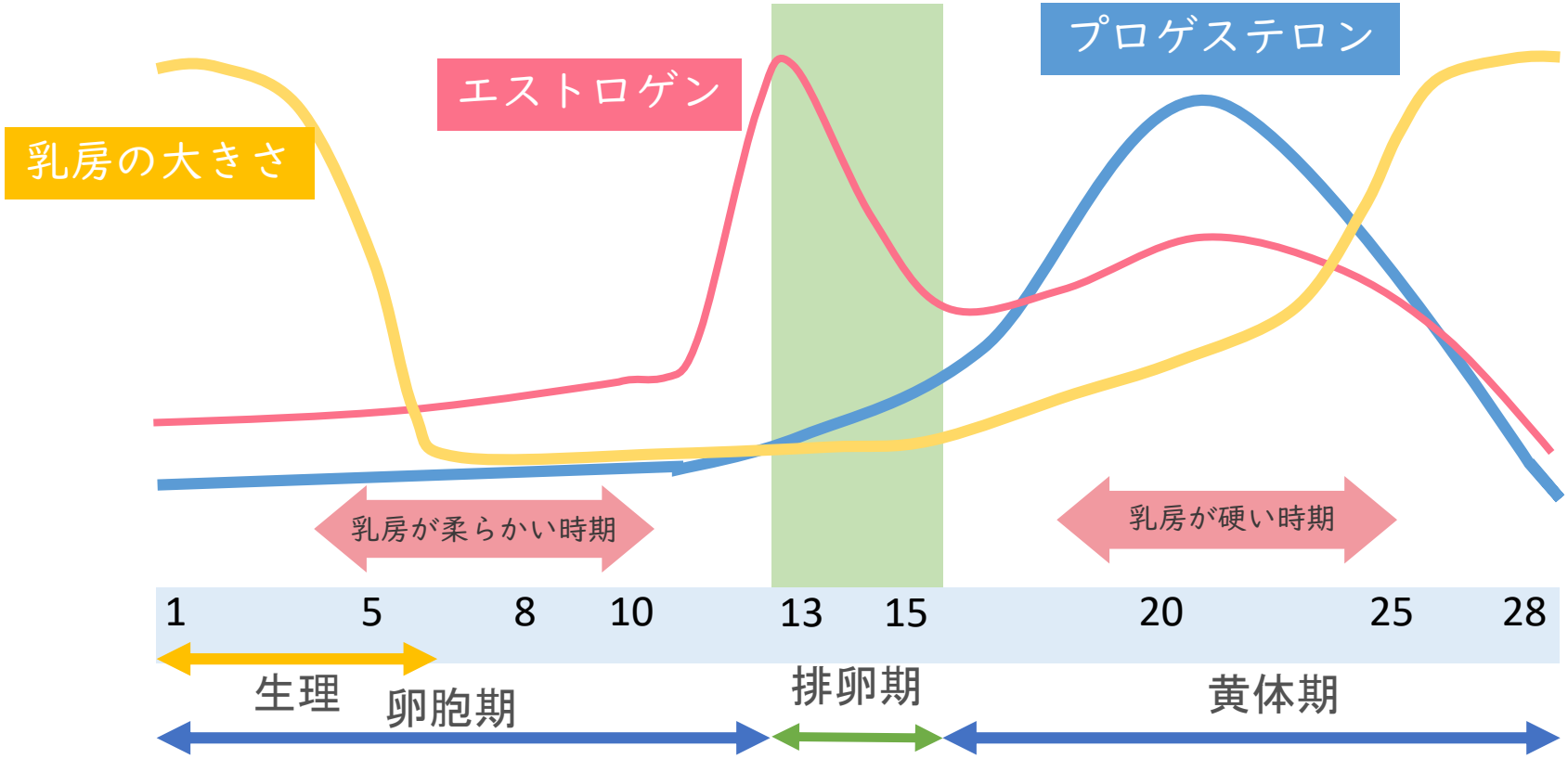
入浴やシャワーのときに

着替えのときに

ちょっとした機会に

乳房はいつも同じ？

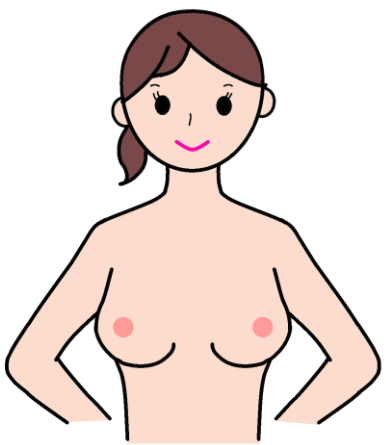
生理のある女性は生理周期によって女性ホルモンが変化するとともに、少しづつ乳房も変化しています

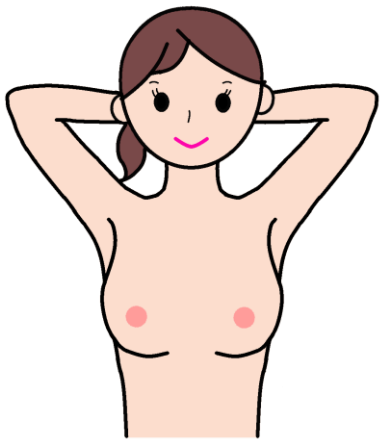


日ごろから意識して、自分の乳房の変化を知っておきましょう

1）目でみて感じるチェック

鏡に向かって立ち、乳房をじっくり観察しましょう
左右の乳房で違うところはないですか？

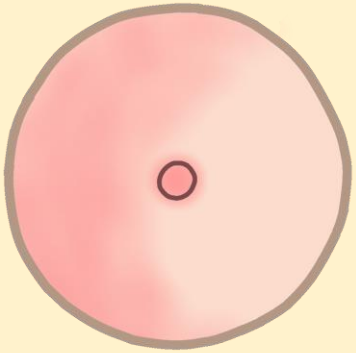




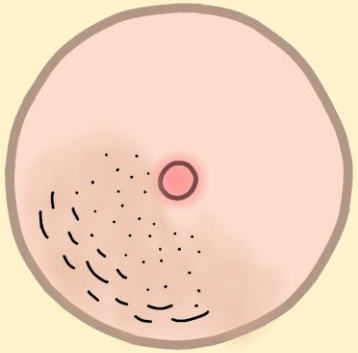
両腕を腰にあてたり、鏡の前で腕を上げたりして、
乳房全体を見ましょう

1）目でみて感じるチェック

皮膚がひきつれている？
へこんでいる？

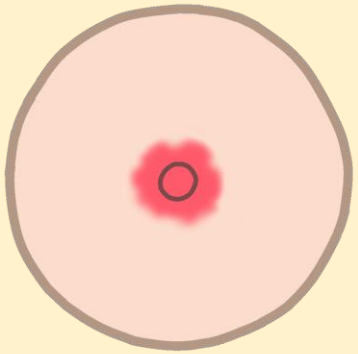


赤くなっている？



むくんでいる？

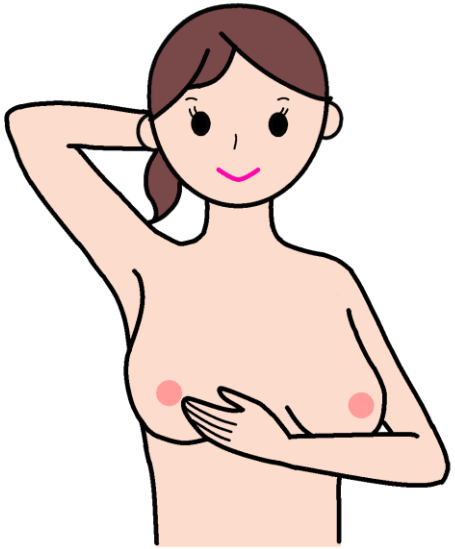
乳頭がへこんでいる？



ただれている？

2）手でさわって感じるチェック

しこりは？　硬いところがある？
しぼると分泌物がでる？　どんな色？

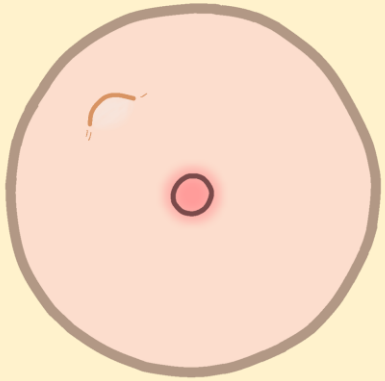


腕を上げる、仰向けになると乳腺が薄く伸びてわかりやすくなります

お風呂で体を洗いながらチェックするのも良いでしょう

2）手でさわって感じるチェック

皮膚がひきつれている？
へこんでいる？

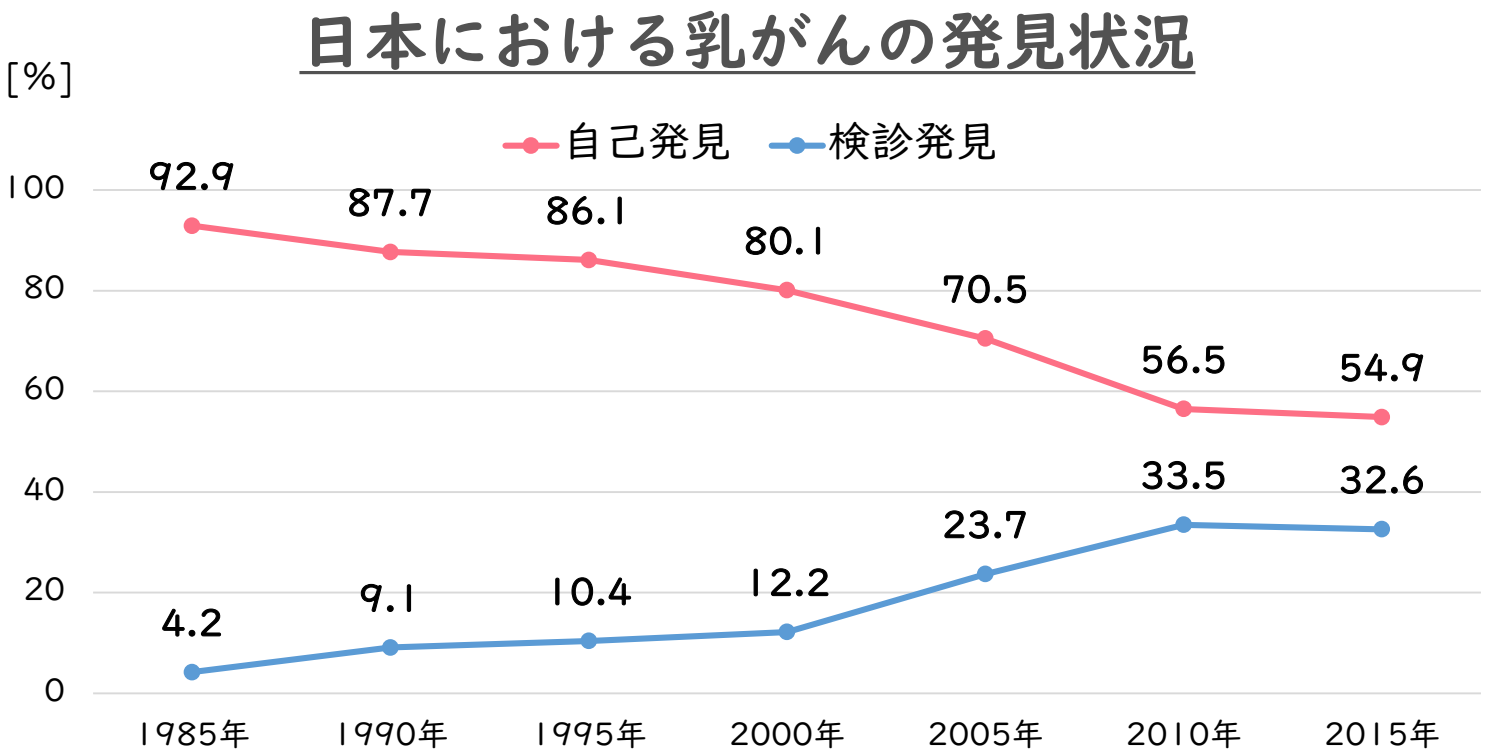


硬い？
しこりがある？

乳頭をしぼると
赤い、黒い分泌物がある？

いつもと違うところ
気になるところ
ありますか？

乳がんは自分で見つけられる？



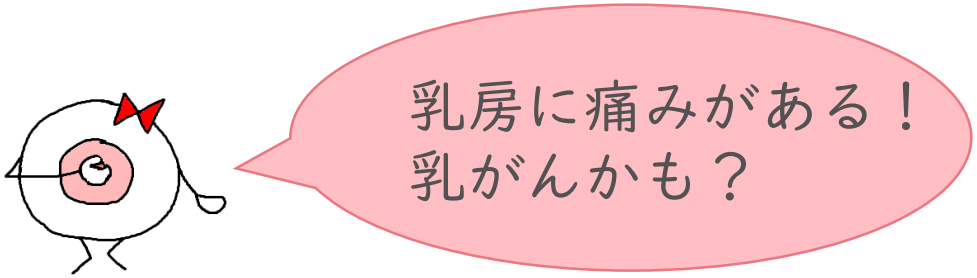
日本乳癌学会全国乳がん患者登録調査報告より作成

日本では多くの女性が自分で乳がんを見つけています

乳房のチェックを続けることが大切です

3.変化に気づいたら相談する

- しこり
- 赤・黒色の分泌物
- 乳頭・乳輪のただれ
- 乳房の皮膚のへこみやひきつれ



乳がんのしこり自体が痛むことは少ないです
乳房の痛みの主な原因は女性ホルモンによる影響や炎症が考えられます

痛みのある部分にしこりがある、赤く腫れている、持続的に
強い痛みがある場合は受診を！

4．40歳になったら乳がん検診を受ける

マンモグラフィ

検診の目的は
病気を早期発見して亡くなる人を減らすことです
（死亡率減少）

死亡率減少効果が科学的に証明されているのは
マンモグラフィ検診のみです

4．40歳になったら乳がん検診を受ける

乳がん検診には対策型検診と任意型検診の2種類があり、どの検診を受けたいか自分で選択することができます

	たいさくがたけんしん **対策型検診** (公費で行う住民健診)	にんいがたけんしん **任意型検診** (いわゆる人間ドック)
検診内容	**マンモグラフィ** ±視触診	マンモグラフィ・超音波・視触診・MRIなどを **自分で選択**する
対象年齢	**40**歳以上	基本、年齢制限なし
費用	**無料～安価**	**全額自己負担**
目的	**住民全体**の 死亡リスクを下げる	**個人**の 死亡リスクを下げる
頻度	原則**2年に1回**	自分で決められる

検診を受けた後は

乳がん検診の結果が・・・

異常なし

ブレスト・アウェアネスを
続けていきましょう！

ようせいみつけんさ
要精密検査

乳腺専門の医療機関で
精密検査を受けてください

ブレスト・アウェアネスには
こんな効果も！

「検査の限界」に対応できる

タイミング、乳房の性質やしこりの場所などによって、
マンモグラフィで異常を発見できない場合がある

検診の間でも異常を早期に発見できる

定期的な検診の間に症状が現れる場合がある

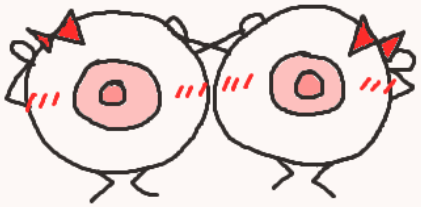
年齢に関係なく、誰でもできる

対策型の検診は40歳以上である

**ブレスト・アウェアネスは
いつでも、だれでもできる！**

乳房を意識する生活習慣
『ブレスト・アウェアネス』を
続けていきましょう！

1.自分の乳房の状態を知る



2.乳房の変化に気をつける

1）目で見て感じるチェック

2）触って感じるチェック

3.変化に気づいたらすぐ医師に相談する

4.40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける