

ブレスト・アウェアネスについて

「ブレスト・アウェアネス」とは、乳房を意識する生活習慣のことです。日本における乳がん検診の開始年齢は40歳ですが、検診対象世代でない方にとっても、「ブレスト・アウェアネス」は大切です。日頃から、自分の乳房の状態を知り、変化がないかチェックし、気になる変化に気づいたときには、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診することで、乳がんの早期診断・早期治療につなげることができます。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

乳がんを早期診断するために、今日から「ブレスト・アウェアネス」を始めましょう。

1

知る

普段から乳房をチェックして、**自分の乳房の状態や月経周期による変化**※を知っておきましょう。

※月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます

QQ 見るときのポイント

鏡に向かい、乳房のいつもの状態をチェックしましょう。

QQ 触るときのポイント



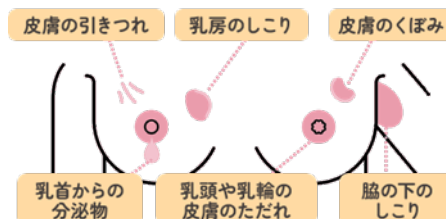
お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると変化がわかりやすくなります。乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がいないかもチェック

2

気づく

普段の自分の乳房の状態を知ることによって、初めて、**変化**に気が付きます。自己触診とは異なり、しこりを探すという行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。

QQ 乳房を見るときや触るときに注意すべき変化



4

乳がん検診を受ける

自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に検診を受けることが大切です**。検診は、お住いの区市町村、職場、人間ドックなどで受けられます。検診で「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

3

医師に相談する

気になる変化に気付いたときには、検診を待たずに**すぐに乳腺外来のある医療機関を受診**しましょう。



ブレスト・アウェアネスの詳しい情報は[こちら](#)をご覧ください。

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO

#女子けんこう部



<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobu/nyugan/03/>