★ブレスト・アウェアネスとは・・・

・日頃から自分の乳房を意識した生活を送ること。
・乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な生活習慣です。

～４つのポイント～

① 自分の乳房の状態を知る	②乳房の変化に気をつける	③乳房の変化に気づいたらすぐに医療機関を受診する	④40 歳になったら 1～2 年に 1 回 乳がん検診を受診する

★乳房の変化を知るためには・・・

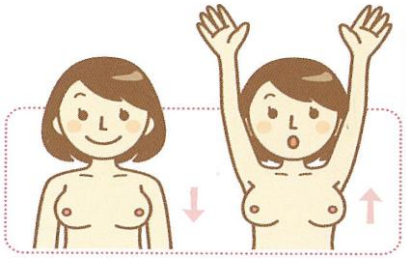
○こんなときにやってみましょう！

・お風呂に入った時
　・・・石けんがついた手で触れると、よくわかります。
・夜寝る前
　・・・仰向けになり、タオルを背中にあて実践するとよくわかります。

○自己触診　チェックポイント

ポイント①　よく見てチェック

鏡の前で両手を上げ下げして、角度を変えてみてみましょう。



①左右の乳房の形に変化はありませんか？
②乳頭がへこんだり、ただれたりしていませんか？
③乳房にえくぼや引きつれはありませんか？
④乳頭から異常な分泌物はありませんか？

ポイント②　触ってチェック

・チェックする側の腕を上げながら触ります。
・４本の指を揃え、指の腹で軽く圧迫しながら、小さな「の」の字を書くように触ります。
・脇の下まで、まんべんなくチェックしましょう。
・乳頭部もつまんでみて、異常な分泌物がないかチェックしましょう。

□乳房に大豆粒みたいこりはありませんか？
□わきの下にしこりがありませんか？
□分泌物は、血液や膿が混ざってたりしませんか？

★「何か変？」と感じたら、乳腺科や外科など、専門の医療機関を受診しましょう。

お問い合わせ：奄美市健康増進課　52－1111（内線 5054）

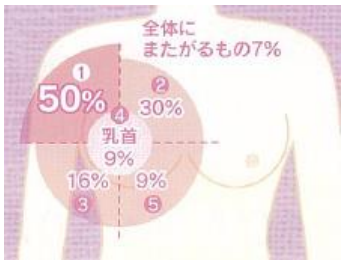
乳がんは，“唯一自分で発見できる”がんです。

まずは自分のおっぱいをさわることから
はじめてみませんか？

★乳がんの危険性が高い人★

- 40 歳以上
- 閉経年齢が 55 歳以上
- アルコールたくさん飲む
- 乳がんになったことがある （対側）
- 閉経後のホルモン補充治療
- 家族に乳がんになった方がいる
- 初産年齢が 30 歳以上
- 肥満（閉経後）
- 良性乳腺症になったことがある

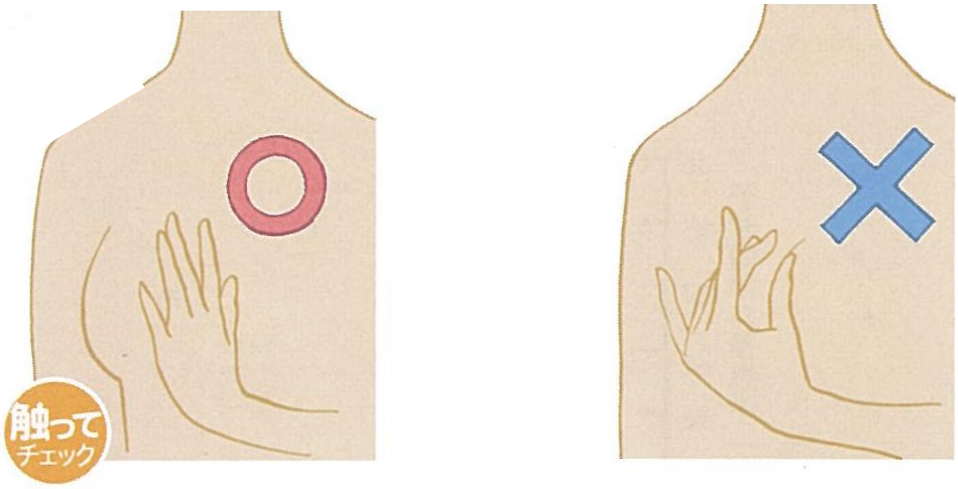
★乳がんのできやすい部位★



乳房の①外側の上方が１番多く、次いで②内側の上方、
③外側の下方、④乳首付近、⑤内側の下方の順になっています。
※2 部位以上にまたがる症例がある為、合計は１００%を超える

出典：聖マリアンヌ医科大乳腺・内分泌外科データ

○まずは触ってみましょう。



乳房を指先でつまむようにして調べると，異常がなくてもしこりのように感じますので，必ず指の腹で触ってください。