

今日からはじめよう 『ブレスト・アウェアネス』



○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。

普段の自分の乳房の状態を自覚しておくことで、ささいな変化にも気がつくことができます。

乳がん気づくきっかけは、

乳房チェック	乳がん検診
52%	33%

出典：全国乳がん患者登録調査報告―確定版-第51号 2020 年次症例
日本乳がん学会

乳がんは早期に発見すれば、90%以上の方が治る病気です。

しこりなどの乳房の変化に自分で気がつくことができ、がん発見につながり、乳がん発見のうち約5割は自分で見つけた、というデータもあります。

ブレスト・アウェアネスで早期発見・適切な治療につなげましょう。

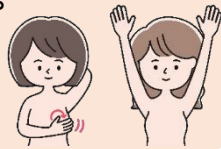
○4つのポイント

Check!

ポイント1

普段の乳房の状態を知る

見る・触る・感じるを「いつもと変わらないかな」という気持ちで、お風呂や寝る前、着替えの時など、日常的に行いましょう。



ポイント2

乳房の変化に気をつける

こんな変化があったら注意!

- 痛み
- しこり
- 赤み
- ひきつれ・くぼみ
- 乳頭からの分泌液
- 乳頭や乳輪のただれ



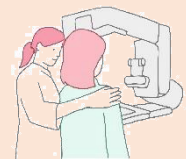
ポイント3

変化に気づいたら、
すぐに専門医へ相談



ポイント4

40歳になったら2年に1回、
乳がん検診を受ける



○乳がんにかかりやすい人って？

- ・ 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

