

日本人女性の9人に1人は乳がんになる時代
女性で一番なりやすいのが「乳がん」です



「ブレストアウェアネス」 知っていますか？

ブレストアウェアネスとは、女性が自分の乳房を意識して生活する習慣のことです。

日頃から自分の乳房を見て、触って、感じていつもの状態を知りましょう。セルフチェックが重要です。

実践してみましょう！

【タイミング】

- ・日々、入浴時やシャワー、着替えの時など鏡の前で気軽に行いましょう。
- ・月経前や月経中は、ホルモンの影響で乳房が張りやすいです。月経後など痛みが少ない時に行いましょう。

乳房の変化を知るためには

入浴時やシャワーの時に、「いつもと変わりないか」という気持ちで自分の乳房を触って、感じましょう。

毎日の生活で、
ご自身の乳房を
少し意識してみましょう。



★指をそろえ指の腹で

触る範囲



★鎖骨の下から乳房の下方まで
★両方の脇まで

気をつけるポイント

チェック！

- ☐ 以前より硬いところ 以前になかったしこり、痛みがある
- ☐ 皮膚の「変形」「くぼみ」「ひきつれ」「ふくらみ」がある
- ☐ 乳頭の「へこみ」「ゆがみ」「ただれ」がある
- ☐ 乳頭からの「血性分泌物」「異常な分泌液」がある



気になる変化がある＝必ずしも「乳がん」だとは限りません。
セルフチェックで乳房の変化や異常を見つけたら、速やかに乳腺外科の専門医の診察を受けましょう。

**40歳になったら、
2年に1回の乳がん検診を受診しましょう！**

豊中市のけんしんを
受診できる
医療機関はこちら →→

