

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！

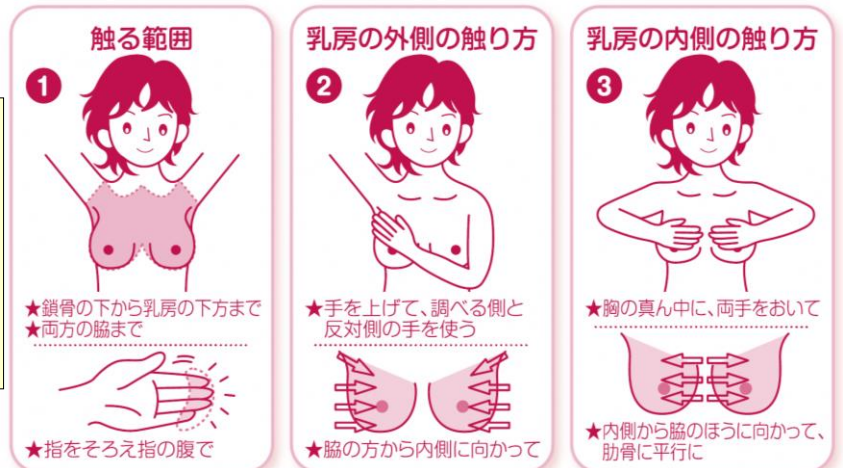
【タイミング】

- ・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。

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「血性の分泌液」「異常な分泌液」がある



※がん予防キャンペーン大阪実行委員会作成

- ・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！