

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ!!



ブレスト・アウェアネスとは?

ご自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」いいます。この生活習慣は乳がんの早期発見につながります。日ごろの生活の中で次の4つを行いましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワー、寝る前に仰向けになった際に自分で確認しましょう。



② 乳房の変化に気をつける

普段の自分の状態をすることで、初めて変化に気が付きます。「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。

～変化として注意するポイント～

- ・乳房のしこり
- ・乳頭の皮膚のくぼみや引きつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のただれ

乳がんの半分近くが

乳頭より上の外側にできます。

③ 変化に気付いたらすぐに医師に相談する

しこりや引き連れなどの変化に気付いたら、次の検診を待つことなく医療機関を受診ましょう。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。現在厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

問合せ先 芦屋市こども家庭・保健センター 健康増進担当
住所: 芦屋市呉川町14-9 芦屋市保健福祉センター3階
TEL:0797-31-1666
FAX:0797-31-1018

※お電話の際は、おかけ間違いのないようお願いします。