

## ブレスト・アウェアネスの 4つのポイント

### 自分の乳房の 状態を知る

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、石けんをつけて撫で洗うするのもいいですよ。

### 乳房の変化に 気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ることで、変化に気づくことができます。

しこりを探すという行為や意識は必要ありません。「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。

注意するポイントは、中面に記載されています。

### 変化に気づいたら すぐ専門医に相談する

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待たずに、医療機関を受診しましょう。

大丈夫だろう、と自己判断せず専門医の診察を受けることが大切です。

### 40歳から、 2年に1回 乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんを早期発見し、乳がんで亡くなる方を減らすことです。

40歳以上の方は、2年に1回、定期的に乳がん検診を受けましょう。

また、「異常あり」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けましょう。

福島市では、毎年6月から市民検診を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

乳房を意識する生活習慣

ブレスト・アウェアネス



福島市ピンクリボンキャンペーン

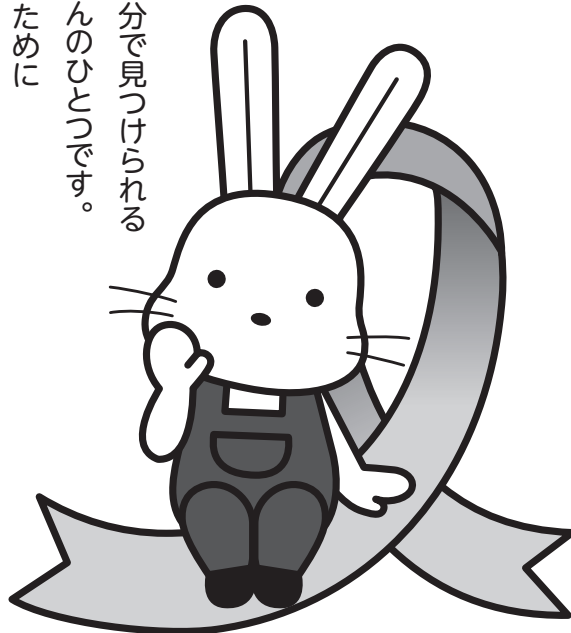
ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のことです。日頃から自分の乳房を意識し、その状態を知っておくことが大切です。

月に1度

乳がんの早期発見のために

# セルフチェックをしましょう!

乳がんは自分で見つけられる  
数少ないがんのひとつです。  
早期発見のために  
自分でチェックをしましょう。



福島市ピンクリボンキャンペーン

セルフチェックは **月に1度**

タイミング

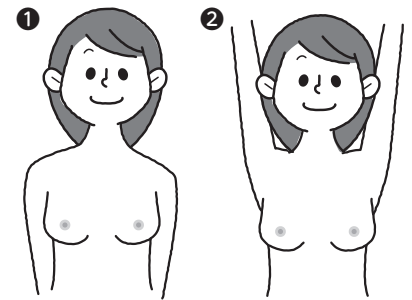
- ★閉経前の方 →生理が終わって1週間後くらい
- ★閉経後の方 →毎月決まった日(例えば、毎月1日など)

## 1 見てチェックする

①鏡の前で、両腕の力をぬき自然に下げて乳房を確認する

- 乳房の皮膚に赤み・むくみ・ひきつれ・へこみはないか
- 乳房の形に左右差はないか
- 乳頭のへこみはないか

②両腕をあげて、同じように乳房を確認する



## 2 触ってチェックする

あおむけになって

あおむけになって胸の下側に枕を敷き、チェックする乳房側の手をあげた姿勢で、反対側の手指を使って乳房の内側・外側を確認する(この時、乳房は平たくのびています)



### 触り方のPoint!

- ★人差し指・中指・薬指をそろえ、指の腹を使って
- ★肋骨の方向にそって横からななめに押すように
- ★肋骨の端から胸の中央まで触りもれがないようにまんべんなく、上は鎖骨の所まで



しこりがないか

立って

①わきの下を調べる



わきの下にしこりはないか

②乳頭を調べる



乳頭をつまんで茶褐色の血液の混じった分泌物が出ていないか確認する

乳房やわきの下などに異常を見つけたら、すぐに乳腺外科や外科で診察を受けましょう