

ブレスト・アウェアネスって？

令和6年4月15日発行

放射線技術科

ブレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』です。

乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう。

《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

【見るときのポイント】

鏡に向かって、次の姿勢を取り、乳房の変化をチェックします。

- 両腕を高く上げる
- 両腕をまっすぐに下ろす
- 両腕を腰に当てる

両腕を高く上げる 両腕をまっすぐに下ろす 両腕を腰にあてる



こんな変化はありませんか？

- ◇ ひきつれ ◇ くぼみ ◇ ただれ

②乳房の変化に気をつける

【触るときのポイント】

- 3～4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触り、乳房の状態をチェックします。特に乳房の外側上部は注意しましょう。
- 脇の下をチェックします。
- 乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェックします。

※仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入ったときに石けんのついた手で触るとわかりやすくなります。

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石けんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。

乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック

こんな変化はありませんか？

- ◇ 乳房のしこり
- ◇ 脇の下のしこり
- ◇ 乳首からの分泌



③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

しこりや引きつれなどの変化に気付いたら、次回の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

④40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、乳がんでな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。

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るようにしましょう。