

乳房を意識する生活習慣

ブレスト・アウェアネスについて

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で、異常に気付くことができます。

4つのポイント

① 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、石鹸を付けて撫で洗いするのもいいでしょう。

② 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、初めて変化に気が付きます。「いつもと変わりがいかな」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は、乳房のしこり、乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらんなどです。

③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

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。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

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、「要精検」という結果を受け取った場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

自己触診の手順



指で触れてチェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

- 1) 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。そのときに、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- 2) 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかを調べます。



鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。

- ・月に一度鏡の前でチェックしてみましょう。
- ・月経終了後1週間位が乳房に張りや痛みがなく最適です。

情報提供：認定NPO法人 乳房健康研究会