

今日からできる心掛け

# ブレスト・アウェアネス

## ブレスト・アウェアネスって？

ブレストは「乳房」

アウェアネスは「自覚していること」

乳房を自覚していることが、  
やがて自分自身を守る…  
そんな嬉しいフレーズです。



ブレストアウェアネスには、次の4つのことが含まれます。

- ① 胸を指で洗った感触を覚えること
- ② 気をつけたい変化を知っておくこと
- ③ 変化に気づいたら専門を受診すること
- ④ 変化がなければ定期検診を受けること

# ① 胸を指で洗って 感触を覚えましょう

バスタイムは  
あなたの  
バストタイム!



ブレスト・アウエアネスの  
“**第一歩**”だけど、ほとんど全てでもあります。

「乳房の健康チェック」と言って  
見て触って感じてと勧めることもあります。

“でも正しい触り方がわからない”という方のために  
**1番いい触り方は、つるつるの指で洗うだけ。**

しこりを探す必要はなく、正常の感触を指に覚えさせて  
やることです。それも泡を流す前のほんの10秒でOK!  
洗い慣れた指は、あなたの強い味方になります。

## ② 気を付けたい変化を知っておこう

乳がんの自覚症状の9割以上は「しこり…」です。  
硬いことが多いけど、  
場所や大きさによってはわかりにくいことも。

洗い慣れた自分の指が「あれ?」「違う?」と  
感じた時が受診のサイン! と思ひましょう。

他に、血がにじむ、ひきつれるなども要注意です。

痛いなあ、まさか…?  
よく気になるのは、今までにない  
痛みや違和感。しこりはないのに…。

でも、痛みや違和感は  
がんと関係ないことがほとんどですので  
落ち着いて様子を見て、  
それでも続くようなら  
やっぱり専門に相談しましょう。



# ③ 変化を感じたら、 迷わず専門を受診しよう

乳腺の専門は、たいてい「ブレスト〇〇」とか  
「乳腺〇〇」と名前がついています。



忙しくても、がんは  
待ってくれません。  
受診することが  
1番の解決策です。

迷わずブレストセンターに!

変化を感じて検診を  
申し込むのもお勧めできません。  
検診は触ってどうもない人が受け  
るもの、内容も限られています。

正確な診断のためには  
「受診」することが大切です。



## ④ 変化がなければ、 定期検診を受けましょう

40歳以上なら、2年に1度  
マンモグラフィ検診を受けることができます。  
20～30歳代や、40歳以上でも  
高濃度乳房※といわれたことのある方は、  
超音波検診が実施できる施設や  
専門を見つけておきましょう。



### 高濃度乳房？

マンモグラフィで乳房が  
白っぽく写る人を  
「高濃度乳房」といいます。  
これ自体はなんの異常でも  
ありませんが、がんのしこりは  
白く写るため、正常と  
区別しにくくなってしまいます。

自分自身のマンモグラフィが  
どのくらい白く写るか知っておくと、  
これからの検診方法を決めるのに役に立ちますね。

# ブレスト・アウェアネスは 今日からできる大切な習慣です



お化粧ののりを  
気にするのと同じように…

乳房にも気を配って、  
指でなでた感触を  
覚えましょう。

アレ?と思えば  
**迷わず受診**  
いつも通りなら  
**定期検診**

ご家族やご友人にも話して  
みんなで広めていきましょう!



Illustrated by. Chisa.O



一般財団法人  
倉敷成人病センター  
Kurashiki Medical Center

岡山県倉敷市白楽町250  
TEL:086-422-2111(代表)

監修 倉敷成人病センター-ブレストセンター- 吉川和明

