

乳房を意識する生活習慣 「ブレスト・アウェアネス」

- ① 指先でいつもどおりか確かめる
- ② 指先で気づく小さな変化に注意
- ③ 変化に気づいたら迷わず受診
- ④ 変化がなければ定期検診を受ける



あなたとあなたの大切な人を
守るための心がけ...

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 プレストセンター 吉川和明



① 指先でいつもどおりか 確かめる



ごくい セルフチェックの極意

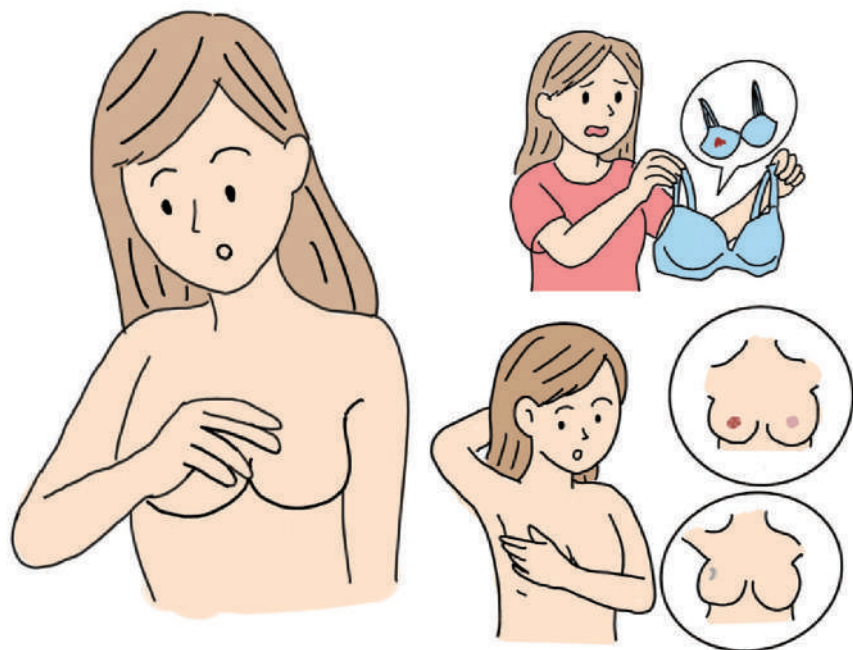
「指先で洗って流すクセをつけること」

指先は敏感なセンサーです。つるつるの指先で胸をなでるクセをつけるだけで、小さな変化にもすぐ気がつけるようになります。

② 指先で気づく小さい変化に注意

指先で気をつけたい、いつもの違い

「いつもと違う硬さ、厚み、大きさ」を感じることが大事です。それが、がんの「しこり」のことがあります。その他にも、片方の乳頭からの分泌やただれ、ひきつれなどに注意が必要です。



③ 変化を感じたら 迷わず受診

気になったらすぐに行動すること

しこりは、がんでないことも多いのですが、自己判断は禁物です。どんな変化でも、あれ？と思ったら、ためらうことなく受診することを考えましょう。ブレストセンターや乳腺外来が最適です。



あれ？



よし！！

4

変化がなければ 定期検診

- 40歳以上は定期的にマンモグラフィ検診を受ける機会があります。
- 超音波(エコー)検診もあわせて行うことがおすすめです。
また、20～30代の方にも超音波(エコー)検診を推奨します。
- また年齢を問わず、乳房のことを何でも相談できる専門医や医療機関を見つけておくことも大切です。



「雪山の白ウサギ」…!?

マンモグラフィで、しこりが正常の乳腺に紛れてわかりにくくなることを例えた言葉です。セルフチェックや超音波(エコー)検査で解消されることがあります。

痛みとがんは無関係！？

① 痛みや違和感

外来でよくある痛みや違和感には

- ① わけもなく
- ② 片方の胸に
- ③ 今まで感じたことがない

などの傾向があります。

いろいろなストレスや不安が原因のことが多く、ほとんどが乳がんとは関係ありません。ですが、安心すると気にならなくなるが多いため、早めの受診をおすすめします。



② 乳がんのしこりは痛くない

特に初期の乳がんには、痛みや違和感はありません。

そのため、大きくなるまで

気づかなかつたり、気づいても仕事や介護に追われて受診が遅れてしまうことも…気づけば迷わず受診と心得ましょう。

