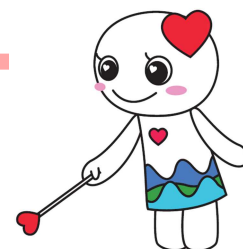


ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」を意味し、自分の乳房の状態を知り、変化に気を付ける生活習慣を身に着けることを目的としています。

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
2. 乳房の変化に気を付ける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける



1. 自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーの際に乳房を「見て」「触って」「感じる」という行動を通じて、乳房の状態を自覚する生活習慣を身につけることが第一歩です。



2. 乳房の変化に気を付ける

乳房の変化として、しこりや分泌物、皮膚のくぼみや引きつりがあります。自分の乳房のいつもの状態を知り、「いつもの乳房と変わりがないか」という気持ちで取り組みましょう。



3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

変化に気づいたら放置したり、次の検診を待ったりせずに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

乳がんは特に40代後半～50代前半の女性に多く発生します。仕事や家庭に多忙な時期ですが、定期的に検診を受けましょう。



下関市の
がん検診についてはこちら

参考：厚生労働省研究班「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」

山口県では毎年10月を「やまぐちピンクリボン月間」として、がんに関する正しい知識の啓発や、がん検診の受診に向けた取り組みを行っています。