

～ブレスト・アウェアネスのすすめ～

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。これは、乳がんの早期発見・診断・治療につながる女性にとって非常に重要な生活習慣です。

乳がん検診はその大切な1項目です。

【ブレストアウェアネス 4つのポイント】

1. ご自分の乳房の状態を知るために、日頃から乳房を見て・触って・感じる乳房チェックを心がけましょう

乳房チェックは、しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。気軽に生活の習慣に乳房を意識することを取り入れましょう。

2. 乳房の変化に気をつけましょう

普段の乳房の状態を知ること、初めて変化に気づけます。乳房のしこりの自覚、乳頭からの分泌物、乳房の皮膚のへこみや引きつれ、乳房痛の有無など乳房の変化に気をつけましょう。

3. 乳房の変化に気づいたら、すぐに医療機関を受診しましょう

乳房の変化が、すべて乳がんの症状ではありません。しかし、乳がん早期の症状の可能性もあります。症状がある乳がんでも、乳房の変化に気づいたらすぐに医師へ相談することで、治る可能性があります。
少しでも異常を感じたら、検診を待たずに医療機関を受診しましょう。



→左記QRコードより、乳がん精密検査医療機関、専門・標準診療医療機関の一覧がご覧いただけます(徳島がん対策センターホームページ)。病院受診時の参考にしてください。



4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けましょう

乳がん検診の目的は、乳がんによって亡くなる女性を減らすことです。現在乳がん死亡率減少効果が証明されている検査方法は、マンモグラフィのみです。