

ブレスト・アウェアネスで乳がんを早期発見!

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。乳房の変化を感じたら速やかに医療機関を受診しましょう。



元気じゃけんひろしま21マスコットキャラクター「そらママ」

ブレスト・アウェアネスの 4つのポイント

① 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をするのもいいです。

「いつもと変わりがないかな」という気持ちで自分の乳房を意識する時間を持ちましょう。



② 乳房の変化を感じる

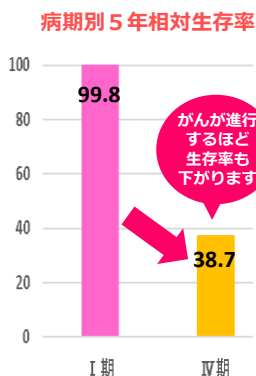
変化として注意するポイント

- 乳房のしこり
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭からの血性分泌物
- 乳頭や乳輪のびらん など

③ 医師への相談

乳房の変化は、乳がんの症状である可能性があります。

早期の治療であれば、治る可能性が高くなり、また、体の負担や費用も少なく済みますので、変化に気づいたら医師へ相談してください。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス
「院内がん登録5年生存率主計結果（2013-14年診断例）」

④ 2年に1回乳がん検診

近年、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われていています。

特に、40～60歳代は乳がんにかかりやすい年齢です。

40歳以上の女性は2年に1回、定期的に検診を受けることが大切です。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」
(2019年データに基づく)

参考：厚生労働省科学研究「乳がん検診の適切な広報提供に関する研究」

広島市の乳がん検診

広島市の乳がん検診は、2年に1回受けることができます。これは2年に1回の受診でも、毎年受診した場合とほぼ同じ有効性が示されているためです。

ただし、マンモグラフィですべての乳がんを発見することはできません。

乳房のしこりなどの変化を感じたら、次回の検診を待たないで医療機関を受診してください。
また、**精密検査が必要とされた方は、速やかに専門の医療機関に診てもらいましょう。**