

# Breast Awareness

ブレスト・アウェアネスとは、**乳房を意識する生活習慣**のこと。具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行いましょ。

## ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- 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回は乳がん検診を受ける

### 1 自分の乳房の状態を知る

日頃から「**自分の乳房の状態を知る**」ことがまずブレスト・アウェアネスの第一歩です。

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しょう。



### 2 乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気がつきます。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。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。変化として注意するポイントは

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



### 3 変化に気がいたら すぐ医師に相談する

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。

大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。



### 4 40歳になったら、 2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。

現在厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は、2年に1回定期的に検診を受けましょう。

また、「異常あり」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。



新町クリニックでは  
年齢問わず  
1年に1回以上の  
乳がん検診の受診を  
お勧めしています。

検診を定期的に受診していても、進行が早く急速に大きくなる乳がんが存在します。そのような乳がんは検診受診間隔の間に顕在化することがあり、**中間期がん**と言われます。そのような悪性度の高い、増大の早い乳がんによる症状を自覚して医師に相談することで、早期のうちに診断と治療が可能となります。

医療法人社団  
新町クリニック  
健康管理センター

ご質問・お問い合わせ  
☎ 0428-31-5316  
(保健指導)