

# ブレストアウェアネス

## ～乳房を意識する生活習慣～

### ① 自分の乳房の状態を知る

## 乳がんセルフチェック

### 見てチェック！

上半身を鏡に映して次のことを調べます。

- ♥ 左右の乳房が同じ形か。
- ♥ 乳房のどこかにくぼみ、ひきつれがないか。
- ♥ 乳房がへこんだり、湿疹のようなただれがないか。



月経のある方  
月経後 1 週間以内

月経のない方  
毎月 同じ日

### 触ってチェック！

石けん等の泡をつけ、親指以外の指をそろえて指の腹で触り、しこりがないか調べます。

- ♥ 左乳房は右手で（右乳房は左手で）10 円玉大の「の」の字を書くように触る。
- ♥ 鎖骨や肋骨の一番下、わきの下までまんべんなく触る。



左右の乳首を軽くつまみ、乳を搾り出すようにして、分泌物が出ないか調べます。



### ② 乳房の変化に気をつける

### ③ 変化に気づいたらすぐに 医師に相談する

### ④ 40 歳になったら 2 年に 1 回検診受診

予防と検診が大切です

