

乳がんは、自分でみつけれられるがんです。

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。

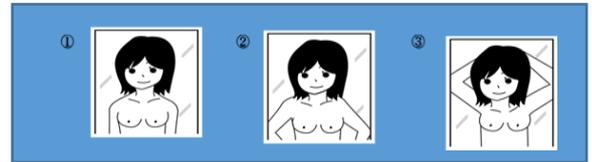
乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な生活習慣を身につけましょう。

ポイント1 自分の乳房の状態を知る

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、自分の乳房の状態を感じてみましょう。特に、閉経前は、月経周期に伴う変化をすることも大切です。

【見るポイント】

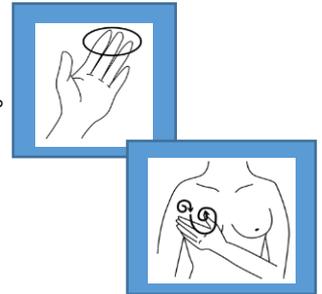
- ① 両腕を下げたまま、鏡に乳房を写してみましょ。左右の乳房や乳首の形を覚えておきます。
 - ② 両手を腰に当てて、①と同様にみましょ。
 - ③ 両腕を上げて、頭を後ろで組み、①と同様にみましょ。
- ★正面、側面、斜めなど鏡に写す角度を変えてみると効果的です。



【触り方のポイント】

『いつもと変わりはないかな?』という気持ちで触りましょ。

- ◎ 4本指をそろえ、指の腹を滑らせるように、小さく円を描くように動かしながら乳房を触ります。入浴の際に、石鹸をつけて触ると滑りが良くなります。
- ◎ 触る範囲は、鎖骨から肋骨の一番下まで。左右は、鎖骨の中央から脇の下まで触ります。
- ◎ 左乳房を触る時は右手、右乳房を触る時は左手を使います。



ポイント2 乳房の変化に気をつける

チェックすることは以下のとおりです。

- 乳房のしこり、左右差
- 乳房の皮膚のくぼみ、ひきつれ
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のびらん

ポイント3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

しこりなどの変化に気づいたら、次の乳がん検診を待つことなく医療機関を受診ましょ。

ポイント4 40歳以上は、2年に1回、定期的に乳がん検診を受ける

現在、厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ検査)は、『死亡率を減少させる科学的に証明された』有効な検診です。福山市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)の受け方は、『福山市けんしんガイド』をご覧ください。また、検診の結果『精密検査』になった場合は、必ず精密検査を受けましょ。

★『自己触診』とはどこが違うの★

- ◎自己触診は、異常を探す、しこりをみつけることが目的です。
- ◎ブレスト・アウェアネスは、自分の乳房の状態を知り、変化に気をつける生活習慣を身につけることが目的です。