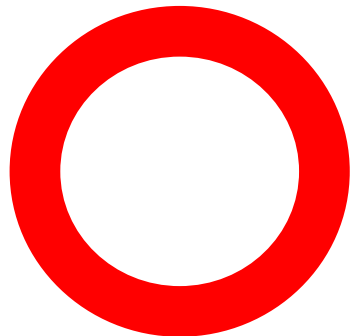


# こた 答え：



topic

ブレスト・アウェアネスとは？

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」です。  
自分の乳房の状態に、日頃から関心を持って生活することで、  
乳がんの早期発見につながります。

にゆう むね など  
乳がんになると、胸にくぼみやしこり等ができ、

じぶん はっけん  
これらは自分で発見する ことができます。

そうき はっけん こころ  
早期発見のために、ブレスト・アウェアネスを心がけましょう！



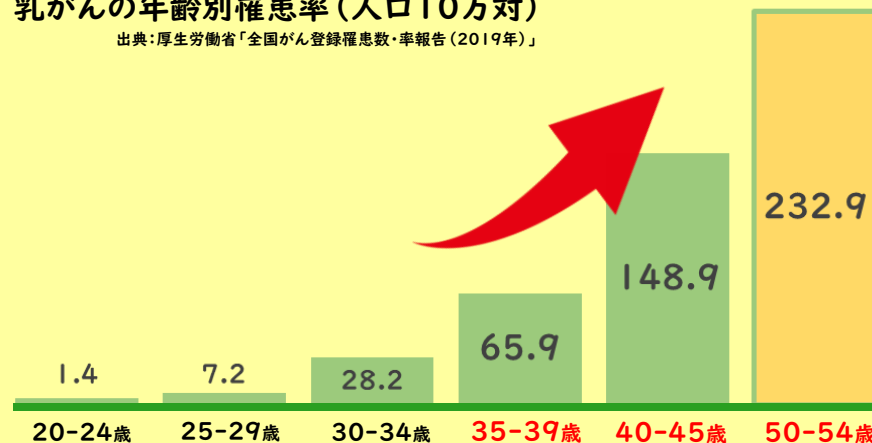
point

にゆう りかんりつ だい こうはん そうか せだい  
乳がんの罹患率は30代後半から増加し、ママ世代の  
かんじゃ おお  
患者さんも多いです。

わか だいじょうぶ おも  
「若いから大丈夫」と思わずにセルフチェックと  
けんしん く あ そうき はっけん つと  
検診を組み合わせ早期発見に努めましょう！

乳がんの年齢別罹患率(人口10万対)

出典：厚生労働省「全国がん登録罹患数・率報告(2019年)」



# ブレスト・アウェアネスの3つのポイント

Point 1

にゅうぼう じょうたい し  
乳房の状態を知りましょう

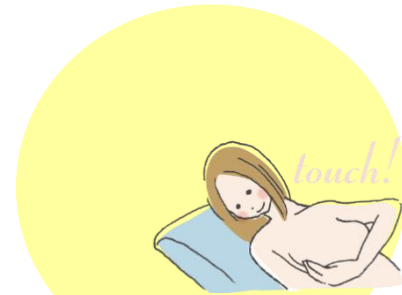
にゅうぼう  
乳房を みて 触って 感じる ことが大切です

「いつもと変わ<sup>か</sup>らないかな？」

にゅうぼう いしき じかん も  
乳房を意識する時間を持ちましょう



にゅうよくじ からだ あら  
入浴時やシャワーで体を洗うとき



ね まえ あおむ ね  
寝る前に仰向けで寝たとき

# ブレスト・アウェアネスの3つのポイント

Point 2

## 乳房の変化に気をつけましょう

気をつけるべき乳房の変化を知りましょう

point

- 乳房のしこり  
… 乳房にしこりはないか？
- 乳房の形の変化  
… 乳房にくぼみや、ひきつれはないか？  
左右の乳房が非対称ではないか？
- 乳頭や乳輪の皮膚の変化  
… 乳頭や乳輪の皮膚にただれなどはないか？
- 乳頭からの分泌物  
… 乳頭から色のついた分泌物は出ないか？
- わきの下の違和感  
… わきの下（リンパ節）が腫れたりしていないか？

乳がんの初期症状の可能性が  
あります



自己判断で放置せず、  
すぐ医師に相談しましょう！

# ブレスト・アウェアネスの3つのポイント

Point 3

ていきてき けんしん う  
定期的にがん検診を受けましょう

2<sup>ねん</sup>年に1<sup>かい</sup>回<sup>かなら</sup>必ず<sup>にゆう</sup>乳がん<sup>けんしん</sup>検診<sup>う</sup>を受けましょう！

そうき じかくしょうじょう ともな  
早期のがんは、自覚症状を伴わないことがほとんどです。

けんさ けっか ようせいみつけんさ ばあい かなら いりようきかん じゅしん  
検査の結果、「要精密検査」となった場合は必ず医療機関へ受診しましょう

