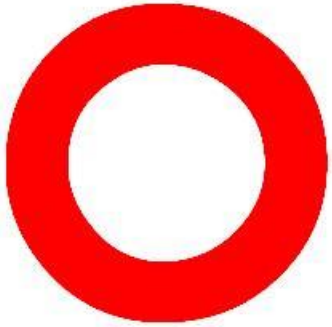
A 11

正解は…



乳がんになると、胸にくぼみやしこりなどができます。

これらは自分で見つけることができます。

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！

次のページで、ブレストアウェアネスを知ろう！▸▸

ブレストアウェアネスとは、

「乳房を意識する生活習慣」のことです。

自分の乳房の状態に、日頃から関心をもつことで

乳がんの早期発見につながります。

4つのポイント

1 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へ相談する

4 定期的にがん検診を受ける



Point 1

乳房の状態を知る

乳房を見て 触って 感じることが大切です

自分の乳房を意識する時間を持ちましょう

こんなタイミングでCHECK！

- 入浴時やシャワーの時
- 着替えの時
- 寝る前、あおむけになった時



Point 2

乳房の変化に気をつける

気をつけるべき乳房の変化を知っておきましょう！

- ☑ 乳房にしこりはないか
- ☑ わきの下（リンパ節）にしこりはないか
- ☑ 乳房の皮膚がひきつれていないか
- ☑ 乳房の皮膚にくぼみがないか
- ☑ 乳頭や乳輪の皮膚がただれていないか
- ☑ 乳頭から色のついた分泌物は出ていないか



Point 3 変化に気付いたら、すぐ医師に相談する

しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、
「大丈夫」と自己判断したり、次の検診を待たず、
すぐに医療機関を受診しましょう！



Point 4

定期的にがん検診を受ける

2年に1回、必ず乳がん検診を受けましょう！

早期のがんは自覚症状を伴わないことがあります

検査の結果、「要精密検査」となった場合は、

必ず医療機関を受診してください！

