

ブレスト・アウェアネス 「乳房を意識する生活習慣」

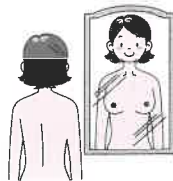
女性自身が乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。これは乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

①自分の乳房の状態を知る

自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じるという生活習慣を身につけましょう。

着替えや入浴、シャワーなどの際に、「いつもと変わりがないかな」という気持ちで触ってみましょう。



②乳房の変化に気をつける

普通の乳房の状態を知ること、変化に気がつきます。気をつけなければならない乳房の変化を知りましょう。

注意するポイント

- ・皮膚のへこみやひきつれ
- ・乳房のしこり
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭のへこみ、ただれ

③変化に気がいたら、すぐ医師に相談する

乳房の変化がすべて乳がんの症状というわけではありません。しかし、乳がん早期の症状の可能性もあります。

乳房の変化に気がいたら、次の検診を待たずにすぐに医療機関へ相談しましょう。

④40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（マンモグラフィ）は、乳がんによる死亡率を減らすことが科学的に証明された有効な検診です。

定期的に乳がん検診を受けましょう。（市民健診は申し込みが必要となります）

乳がん検診（超音波検査）について

超音波検査は若年の方に多い*高濃度乳房での乳がん発見が期待されます。

仙台市では若年の方の乳がん対策として30～39歳の方に乳がん検診（超音波検査）を実施しています。

*高濃度乳房：乳腺が多く、マンモグラフィ上白っぽく映るタイプの乳房のこと。がんがあるのにマンモグラフィでは発見されない割合が高くなる傾向にある。