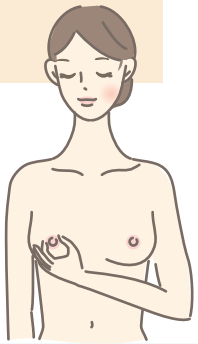
「ブレスト・アウェアネス」って何？

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。
具体的には、日ごろの生活の中で次の４つを行いましょう。

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
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に相談する
4. 40 歳になったら 2 年に 1 回乳がん検診を受ける



1 自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがまずブレスト・アウェアネスの第一歩です。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、感じてみましょう。入浴の際に、石鹸を付けて撫で洗いするのもいいでしょう。

2 乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ることで、初めて、変化に気が付けます。
しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。
変化として注意するポイントは

- ✔ 乳房のしこり
- ✔ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ✔ 乳頭からの分泌物
- ✔ 乳頭や乳輪のびらん

などです。

3 変化に気が付いたらすぐ医師に相談する

しこりや引き連れなどの変化に気付いたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。
大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

4 40 歳になったら、2 年に 1 回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんでなくなる女性を減らすことです。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）は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40 歳以上の女性は、2 年に 1 回、定期的に検診を受けましょう。
また、「異常あり」いう結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。

Q「自己触診」とはどこが違うの？

自己触診は、自分で行う「検診行為」という意味合いで使われ、検診の代替えとして位置づけられます。そのため、異常を探したりしこりを見つけたりすることに主眼が置かれます。
しかし実際には、その手技は煩雑で習得が難しいため、継続できずやめてしまったという話もよく聞かれます。

ブレスト・アウェアネスは、あくまで「生活習慣」として位置付けられます。自分の乳房の状態をまず知り変化に気を付けることは、日常生活の中でも十分取り組め、継続できます。また、この生活習慣を身につけることで、乳房と乳がんに対する関心が高まり、様々な情報を十分活用すること（ヘルス・リテラシー）の向上も期待されます。

まず自分の乳房の状態を知ることから始めましょう。特に閉経前の女性は、月経周期に伴う変化を知ることも大切です。
日頃から自分の乳房を意識し、その状態を知っておくことで、はじめて異常の出現に気が付けるのです。

Q 高濃度乳房や偽陰性について教えてください

乳がん検診（マンモグラフィ）で 100%乳がんが検出されるわけではありません。がんがあるのに検診で発見されない場合、これを乳がん検診の偽陰性と言います。「高濃度乳房」は乳腺組織が豊富でマンモグラフィ上白っぽく写るタイプの乳房のことで、偽陰性が増える傾向にあることが指摘されています。

検診から次回の検診までの間にブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を実践することで、このような偽陰性例の早期の発見につながることが期待できます。高濃度乳房の人はもちろん、高濃度乳房でない人も、日頃から自分の乳房を意識する習慣を身につけましょう。

更に詳しいことをお知りになりたい方は、
以下のサイトをご参照ください。

「高濃度乳房についての Q&A」
https://brestcs.org/information/faq/

乳房を意識する生活習慣

ブレスト・アウェアネス

このパンフレットは
令和２年度　厚生労働科学研究費補助金
（がん対策推進総合研究事業）
「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」
の助成を受けたものです。