

# ブレスト・アウェアネスで乳がんを早期発見!

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。乳房の変化を感じたら速やかに医療機関を受診しましょう。



元氣じゃけんひろしま21 マスコットキャラクター「そらママ」

## 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

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。入浴の際に、石鹸を付けて撫で洗いをするのもいいでしょう。

「いつもと変わりがないかな」という気持ちで自分の乳房を意識する時間を持ちましょう。



### 2 乳房の変化に気を付ける

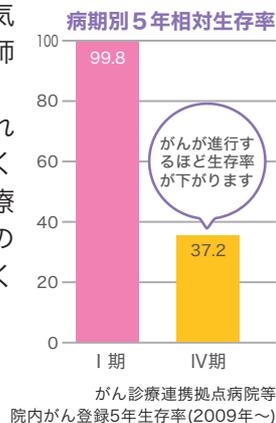
変化として注意するポイント

- 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

### 3 変化に気付いたらすぐ医師に相談する

乳房の変化(しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌物など)は、乳がんの症状の可能性がありま。変化に気付いたらすぐに医師に相談しましょう。

早期の治療であれば、治る可能性が高くなります。また、治療方法が軽くなり、体の負担や、費用が少なくなります。



参考：厚生労働科学研究「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」

### 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診

近年、日本人女性の9人に1人※1が乳がんにかかると言われてい。40～60歳代※2はとくに乳がんにかかりやすい年齢です。

40歳以上の女性は2年に1回、定期的に検診を受けま。また、周囲の大切な方に乳がん検診の受診を呼びかけてみてくだ。また、周囲の大切な方に乳がん検診の受診を呼びかけてみてくだ。



※1出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」(2018年データに基づく)  
※2出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」(2019年)

## 広島市の乳がん検診を受けられた方に

広島市の乳がん検診は、2年に1回受けることができます。これは2年に1回の受診でも、毎年受診した場合とほぼ同じ有効性が示されているためです。

ただし、マンモグラフィですべての乳がんを発見することはできません。

もし、乳房にしこりなど気になる場所があったら、次回の検診を待たないで医療機関を受診してください。

また、今回の検査で精密検査が必要とされた方は、速やかに専門の医療機関に診てもらいましょう。要精密検査とされた方のうち、約25人に1人の確率でがんが発見されています。マンモグラフィで発見されるがんのほとんどが早期がんです。早期に発見できれば助かる可能性が高くなり、乳房が保存できる可能性も高くなります。