

今日からできる心がけ

ブレスト・アウェアネス

「ブレスト・アウェアネス」って？

ブレストは「乳房」

アウェアネスは「自覚していること」

自分の乳房を自覚していることがやがて自分自身を守ることになる…そんな嬉しいフレーズです。

次の4つのことが含まれます。

1. 胸を指で洗った感触を覚えること
2. 気をつけたい変化を知っておくこと
3. 変化に気づいたら専門を受診すること
4. 変化がなければ定期検診を受けること

1 胸を指で洗って感触を覚えましょう

バスタイムはあなたのバスタイム！

ブレスト・アウェアネスの第一歩、だけど、ほとんどすべてでもあります。「乳房の健康チェック」といういい方で見て触って感じるよう勧める事もありますが、触り方がわからない、とよく耳にします。



一番いいさわり方は、洗いながら指で感じること

しこりを探す必要はなく、正常の感触を覚えることです。それも泡を流す前のほんの10秒でOK。習慣になったらそれがとても強い味方になります。

2 気をつけたい変化を知っておこう



乳がんの自覚症状の9割以上は「しこり…」です。

よく石みたいと言われますが、できる場所や大きさによってまちまちで、わかりにくいこともあります。ですから **洗い慣れた自分の指が「あれ？」「違う？」と感じた時が受診のサイン**と思しましょう。他に、乳頭から血がにじむ、ひきつれやえくぼも気をつけたい変化です。

痛いなあ…がん？

よく気になるのは、いままであまり感じたことのない片方の痛みや違和感。でも、普通はそんな感じとがんとは全く関係ありませんから、あわてたりあせったりしないで下さいね。それでも長く続くようなら、安心のためにやっぱり専門に相談しましょう。



3 変化を感じたら迷わず専門を受診しよう

乳腺の専門は、たいてい「乳腺〇〇」とか「ブレスト□□」などの名前がついています。変化を感じても、家事や仕事が忙しいからと、ほっておくことは禁物です。

変化を感じて検診を申し込むのもお勧めできません。検診はあくまで症状のない人が受けるもので内容も限られています。正確な診断のためには「受診」することが大事です。

今でしょ！



4 変化がなければ、定期検診を受けましょう

40歳以上は2年に1度マンモグラフィ検診をうけることができます。20~30歳代や、40歳以上でも高濃度乳房といわれたことのある方は、自分にあった方法を相談できる専門を見つけておきましょう



高濃度乳房？

白黒写真であるマンモグラフィでは、白っぽいときを「高濃度乳房」といいます。それ自体はなんの異常でもありませんが、がんのしこりも白いので、がんがあってもわかりづらいのが「高濃度乳房」です。指でわかっているのにマンモグラフィではわからないことも！
ですので、自分自身の濃度を知っておいて、よりよい検診方法を相談できる専門があるとよいですね。

ブレスト・アウェアネスは、
今日からできる大切な習慣です。

お化粧ののりを気にするのと同じように…

乳房にも気を配って、指でなでた感触を覚えましょう

アレ？と思えば迷わず受診、

いつもどおりなら定期検診

ご家族やご友人にも話して

みんなで広めていきましょう

発行 公益財団法人島根県環境保健公社

島根乳房画像・診断研究会(チームマンモ)

