

Topic

乳がんは、女性のかかるがんのなかで最も多いがんです。
ただし、乳がんは早期に発見すれば約93%以上の方が治ります。
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し、
40歳を過ぎたら定期的に検診を受ける「ブレスト・アウェアネス」
を習慣づけましょう。



key word

ブレスト・アウェアネス

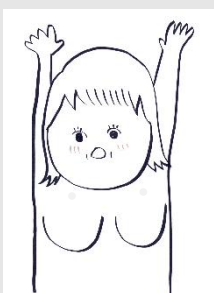
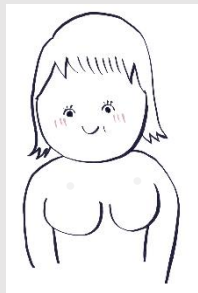
自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することで、
乳がんの早期発見につながる。

1. 自分の乳房を知るために乳房のセルフチェック
2. 気づけなければならない乳房の変化を知る
3. 乳房の変化を自覚したらすぐに医療機関を受診
4. 40歳になったら定期的に乳がん検診

出典：日本乳癌学会編「2019年度版患者さんのための乳がん診療ガイドライン」

毎月の乳房のセルフチェック

タイミングは、月経終了から約4～5日後がおすすめです。
定期的に自分の胸をみて、しっかり触れてチェックしましょう。



乳房の形を鏡でチェック

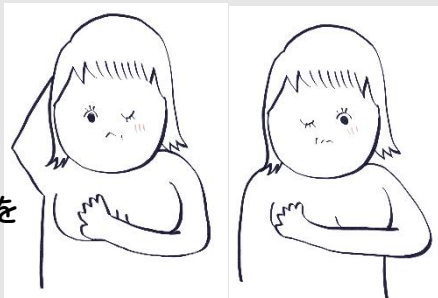
- ① 両腕を下げた状態で乳房の形を覚える
- ② 両腕を挙げて、くぼみ、ひきつれ、
湿疹のようなただれがないかチェック

あおむけでしこりをチェック

- ① 乳房が胸の上に広がるよう寝る
- ② 指の腹で圧迫するように乳房やわきの下を
チェック

指でつまんでチェック

乳首をキュッとしばったとき
血のような液体が出ないかチェック



※内側を調べるときは腕を頭の下、
外側を調べるときは腕をさげる

乳がんの好発部位



出典：東北大学病院のデータ(2011-2014)

40歳以上の方や出産経験がない方、
初産が30歳以上の方、自分や
家族に乳がんの既往歴がある方は
乳がんのリスクが高いと言われています。

40歳になったら2年に1回 乳がん検診（マンモグラフィ検査） を受けましょう

千代田区の乳がん検診は、国の指針で
科学的根拠の証明されたマンモグラフィ
検査を決められた間隔で実施しています。

!! セルフチェックで異常を感じたら、必ず乳腺外科などの専門医で診察を
受けましょう

