

知ってる?

ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは
乳房を意識する生活習慣のこと。

ポイントは…

ブレストbreastは乳房、
アウェアネスawareness
は意識という意味です。



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 変化に気がいたらすぐ医師に
相談する

4 40才になったら、
2年に1度乳がん検診を受ける

チェック

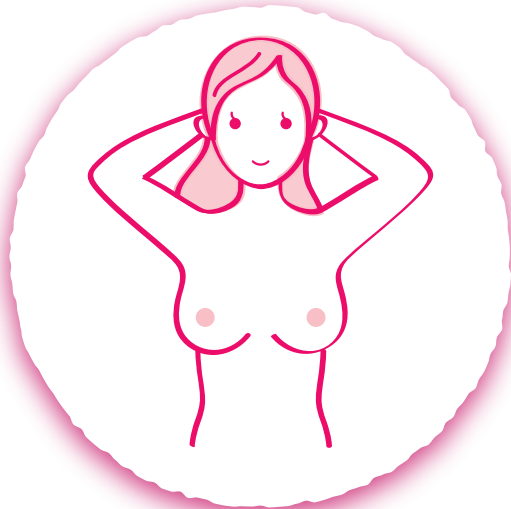
1

両手を頭の後ろで組み
色や形をよく見てみましょう

チェック

2

乳房やワキの下を4本の指で
「の」の字を書くように触りましょう



「くぼみ・ふくらみ」
「ただれ・変色」
「ひきつれ」
はありませんか?



「しこり」は
ありませんか?

ワキの下もよくcheck!

9人に1人*が乳がんになる時代

※2018年データをもとにした累計罹患リスク

あなたもセルフチェックを習慣に!

チェック

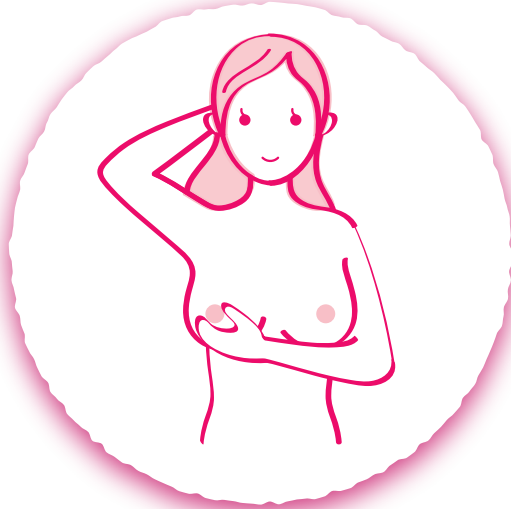
3

乳頭を軽くつまんで分泌物
が出ないか調べましょう

チェック

4

仰向けに寝て乳房を触って
チェックしましょう



「血が混じった
ような分泌物」
は出ませんか?



「しこり」は
ありませんか?

乳房やワキの下などに異常を見つけたら

なるべく早く**乳腺(外)科**で診察を受けて下さい



しこりがあってもすべてが乳がんとは限りません

“しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見
できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動®

認定NPO法人J.POSH
<https://www.j-posh.com/>

ジェイ ポッシュ

乳がん・ピンクリボン知識を学ぶには、
ピンクリボン検定をご利用下さい。



スマートフォンで
左のQRコードを
読み取り下さい。