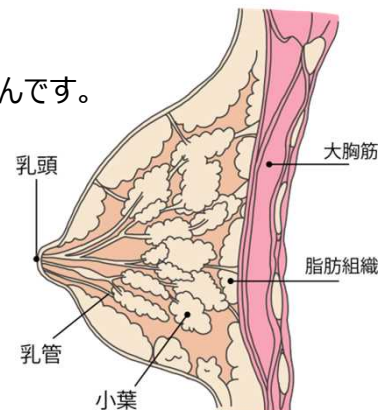


乳房を意識する習慣

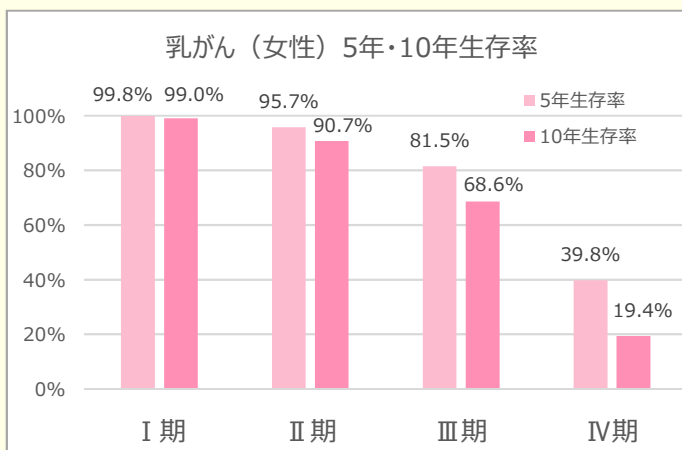
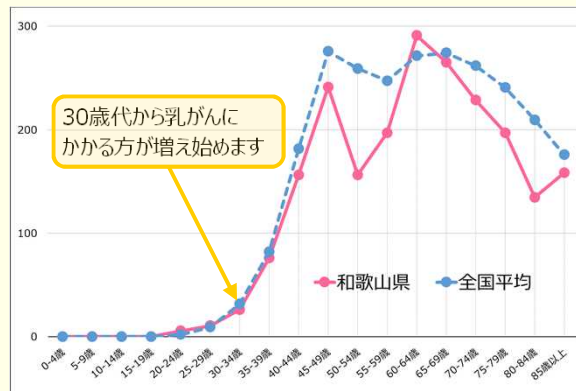
ブレスト・アウェアネス について知ろう

乳がんについて

- ◆日本では、女性特有のがんの中で最も多く、死亡原因の上位に位置するがんです。
- ◆乳がんの多くは乳管から発生し、「乳管がん」と呼ばれます。
小葉から発生する乳がんは、「小葉がん」と呼ばれます。
この他に特殊な型の乳がんがありますが、あまり多くはありません。
- ◆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度定期的に検診を受診してください。



- ◆乳がん検診は40歳からですが、39歳以下の方でも乳がんにかかる方がいます。
- ◆ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を身につけることで、若年性乳がんの早期診断につながる事が期待できます。
- ◆乳がんを早期発見・早期治療すれば、治る確率は高くなります。



2020 国立研究開発法人国立がん研究センターより

病期	
I期	2cm以下のしこりで、リンパ節への転移がないと思われるもの
II期	2cmを超える5cm以下のしこりがある、もしくはリンパ節への転移が疑われるもの
III期	しこりが5cmを超えるもの（IIIa期） しこりが皮膚などに及んでいるもの（IIIb期）
IV期	しこりの大きさを問わず、他の臓器に移転がみられるもの

自覚症状のない乳がんがあります。

40歳（検診の対象年齢）になったら必ず、乳がん検診を受けましょう！

裏面に、ブレスト・アウェアネスについて掲載しています



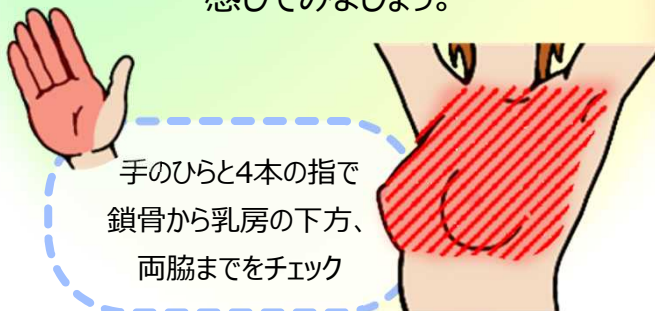
ブレスト・アウェアネスって何？

ブレストアウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。

日頃からご自分の乳房に関心を持ち、次の4つをポイントに乳がんの早期発見・早期治療につながる大切な生活習慣を身につけましょう。

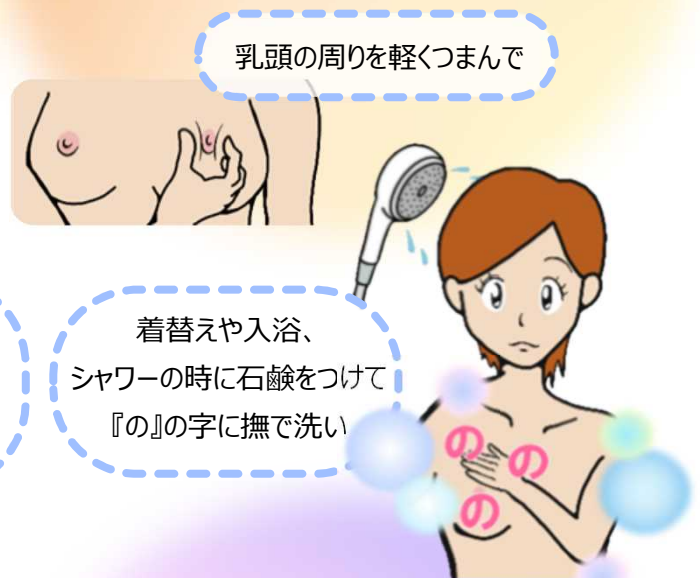
自分の乳房の状態を知る

日頃から乳房を見たり、触ったり、また、月経周期による乳房の変化を感じてみましょう。



乳房の変化に気をつける

- 乳房の形や大きさの左右差
- 乳房のしこり
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭・乳輪のただれ
- 乳頭からの血性分泌物



変化に気づいたらすぐ 医師に相談する

以前より硬い「しこり」や「引きつれ」などの変化に気づいたら、放置したり、次の検診を待ったりすることなく医療機関を受診しましょう。

40歳になったら2年に1回 乳がん検診を受ける

検診を受けて「要精密検査」の結果を受け取った場合は、必ず精密検査を受けましょう。

がん検診でも見つからないがんがあり、中には進行の早いがんがあります。

定期的な検診はもちろん、普段から自分の乳房の状態に関心を持つことが大切です。

「しこりをさがす」という意識ではなく、「いつもの乳房と変わりないか」という気持ちで取り組んでみてください。