

知っていますか？

ブレスト・アウェアネス

「ブレスト・アウェアネス」とは、普段から乳房の状態を意識する習慣のことです。

🌸 乳がんは早期発見で高い生存率！
早期がん（現局）の5年生存率は99.3%です。

🌸 乳がんは女性のがん罹患率第1位！
乳がんのうち1%が男性乳がんと言われています。

乳がんの早期発見のために
「ブレスト・アウェアネス」始めませんか？

1. 普段の自分の乳房を知る

月経前1週間から月経中は、乳腺が張っているため、痛みを感じたり、しこりが分かりづらいことがあります。
普段から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておきましょう。

① みる

「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」はないですか？
鏡の前で乳房の変化を確認しましょう。



両腕を高くあげたり下ろしたり
腰に手を当てたりして
変化をチェック



② さわる

「しこり」はないですか？
3〜4本の指をそろえて「の」の字を書くように
指先で軽くなでるようにしてしこりがないか調べましょう。
脇の下までさわってみましょう。

③ つまむ

「分泌物」はないですか？
指で乳頭を軽くつまんでみましょう。
血のような分泌物は出ませんか？



お風呂に入ったときに
石けんのついた手でさわると
しこりが分かりやすくなります

④ 横になる

背中の下に低めの枕か
畳んだタオルを入れて仰向けに。
乳房をさわってしこりがないか
チェックしましょう。



2. 乳房の変化に気をつける

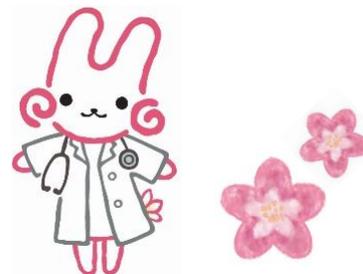
普段の自分の乳房を知ることで、変化に気が付くことができます。



* 気をつけたい変化
・ひきつれ
・へこみ
・ただれ
・しこり
・血のまじったような分泌物

3. 乳房の変化を感じたら医療機関へ

乳房の変化があると、乳がんであると決まったわけではありません。
しかし、乳がんの症状である可能性もあります。
変化に気が付いたら医療機関を受診しましょう。



4. 40歳から2年に1回、定期的に乳がん検診

対象の方は市の助成を受けて乳がん検診を受けることができます。
乳がん検診を受ければ、触診ではわからないような小さなしこりの発見が可能なこともあります。
また検診を受けた結果、「要精密検査」となったときにはそのままにせず、
セルフチェックで変化に気が付いたとき同様に、医療機関を受診しましょう。

乳がん検診の申し込み方法は
4ページをご覧ください。

立川市の乳がん検診

内容：マンモグラフィー検査
対象年齢：40歳以上の女性市民
費用：1,000円



1-①③④イラスト出典：東京都保健医療局、承認番号：〇〇保医保健第〇〇号
参考：とうきょう健康ステーション
がん情報サービス ホームページ