

乳がんからあなた を守るために ブレスト・アウェアネス

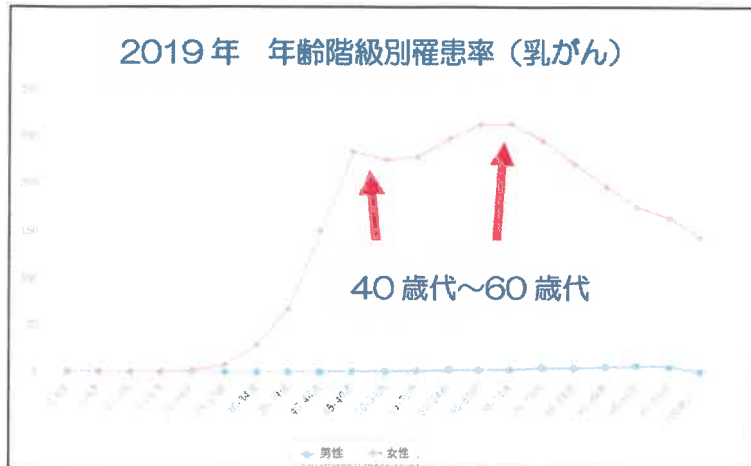
乳がん看護認定看護師の
梅本郁奈子が紹介します



乳がんは女性の中で最も多いがんで、誰でもかかる可能性があります。

乳がんを予防することはできませんが、早期発見は可能です。この早期発見のきっかけとなる、「ブレスト・アウェアネス」についてお話しします。

2019年の国立がん研究センターの統計（下のグラフ）では、乳がん患者さんの年代をみると40歳代から60歳代が最も多いという結果となっています。



乳がん早期発見で大切なことは

①日ごろから自分の乳房の状態を知る

②乳がん検診を受けるの2つです。その中でも、①日ごろから自分の乳房の状態を知ろうと意識するように生活に取り入れることを、

「ブレスト・アウェアネス」と言います。ポイントは…



Point.1 乳房の日ごろの状態を知っておくことが重要です

お風呂や着替えの際に、気軽に自分の乳房を触ったり鏡で観察しましょう。

Point.2 乳房の変化に気がつくように意識しましょう

しこりやくぼみや皮膚の変化はありませんか？色のついた分泌物はありませんか？

Point.3 変化に気づいたら医師に相談しましょう

Point.4 40歳からは2年ごとに乳がん検診を受けましょう

観察方法や病院への相談の仕方など、お気軽に乳がん看護外来などでご相談下さい。

お問い合わせは乳腺センター受付またはがん相談支援室まで。

