



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【ブレスト・アウェアネスのすすめ】

放射線技術科：大木洋美

みなさん、「ブレスト・アウェアネス」という言葉をご存知でしょうか？日本語に訳すと「**乳房を意識する生活習慣**」といいます。ご自身が普段の乳房の状態を生活習慣の中で意識することにより、早めに異常に気が付き、様々な情報に振り回されず正しく受診行動ができる、というもので近年「乳がん」の早期発見において新たなアプローチ方法として、提唱され始めています。ポイントとしては以下の4点があります。



- 1.ご自身の乳房の状態を知る**
日頃から、入浴や着替えの際に普段の乳房の状態を「見て、触って」覚えておく
- 2.乳房の変化に気を付ける (右側：Q&A参照)**
普段の状態を覚えておくと、変化に気が付きやすくなる
- 3.変化に気が付いたら、すぐ医師に相談**
次回の検診まで待たずに、病院へ受診を！
- 4.40歳になったら最低年に1回は乳がん検診を受ける**

乳房の状態は人それぞれ全く違います。
まずは自分の乳房を知ることから、乳がん予防対策を始めてみてください！

発行責任者 日立健康管理センタ事務長：飯嶋 和秀



教えて (日健セ)

乳房の変化とはどのようなものがありますか？



しこり、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のただれ、乳房の痛み、皮膚のへこみやひきつれが挙げられます。これらがすべて乳がんの症状ではありませんが、**乳がんの早期の症状につながる可能性があります。**まずは迷わず病院へ受診し、医師への相談がとても大切です。



健診・保健指導などの健康情報は [こちら](#)



日立健康管理センタ HP
<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

こちらを印刷していただき、ご家族の方にもお知らせいただければ幸いです。

次回は7月初旬頃に記事をお届けします