

# 乳がん検診を受けよう！

## 乳がんってどんな病気？

乳がんは乳腺の組織にできるがんです。

## 乳がんの症状って？

乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。ほかには、乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出る、などがあります。気になる症状がある場合には、医療機関へ受診しましょう。

## マンモグラフィ検査ってなに？

乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んでエックス線撮影します。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが圧迫時間は数十秒ほどです。

## ブレストとアウェアネスはご存知ですか？

ブレスト・アウェアネスとは、ご自身の乳房を意識する生活習慣のことを指します。ブレスト・アウェアネスは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながります。

## ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- 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 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



2019 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究

詳しくは <https://brestcs.org/information/self/> をご覧ください。