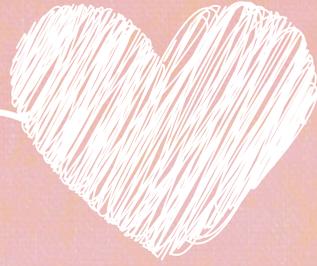


ブレスト・アウェアネスについて



10月は乳がん月間です。乳がんは高知県の女性に最も多いがんです。

若い年齢で発症するのが特徴で、40歳代になると増加します。

乳がんの早期発見のためには、日ごろから

「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」を身に付けることが大切です。

ポイント 1

自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触って、感じてみましょう。

ポイント 2

乳房の変化に気をつける

普段の自分の状態を知ることで、初めて変化に気づけます。しこり・皮膚のくぼみや引きつれ・乳頭からの分泌物・乳頭や乳輪のただれなどは注意すべき乳房の変化です。

ポイント 3

変化に気づいたらすぐに医療機関を受診する

お気づきになった乳房の変化が、乳がんの初期症状の可能性ががあります。変化に気づいたら、次の検診を待たずに早めに医療機関を受診しましょう

ポイント 4

定期的に乳がん検診を受ける

初期の乳がんは自覚症状がほとんどありません。無症状のうちに検診を受診すれば早期発見につながり、適切な治療によって治る可能性も高くなります。40歳以降は、2年に1回乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう

お問い合わせ

四万十市役所 健康推進課 健康増進係 ☎34-1115

