

2026 年 10 月更新

ブレスト・アウェアネス
～乳がんの予防～

乳がんは、女性に多いがんの一つです。早く見つけて治療を始めるためには、普段から自分の乳房に関心を持つことが大切です。

「ブレスト・アウェアネス」とは、自分の乳房の状態を日頃から意識し、変化がないか確認する習慣のことです。この習慣を身につけるために、次の 4 つの項目を実践しましょう。

① 乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーのときに、乳房を見たり触ったりして、乳房の状態を確認する習慣をつけましょう。普段の自分の乳房を知ることで、いつもと違うしこりや皮膚の変化に気づきやすくなります。

② 乳房の変化に気づく

★乳房にしこりがある
★乳首から血液や液体が出る
★乳首やその周りの皮膚が赤くなったり、ただれたりする
★乳房の皮膚にへこみや引きつれがある
★乳房に痛みが続く



③ 乳房の変化に気がついたらすぐに医師へ相談

乳房の変化がすべて乳がんの症状ではありませんが、大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。早い段階で適切な治療をすれば、がんの進行を止め、治る可能性が高くなります。

④ 乳がん検診を受ける

40 歳になったら 2 年に 1 回の頻度で乳がん検診を受けましょう。





★40 歳未満の場合はどうしたらよいですか。

40 歳未満の女性には、一般的に勧められる検診方法はありません。

乳がんの早期発見のためには、「ブレスト・アウェアネス」を実践することが大切です。血縁者に乳がんや卵巣がんの患者が複数いる場合など、遺伝性乳がんが心配な場合には、乳がんの専門医のいる医療機関やがん相談支援センターに相談することもできます。40 歳未満でもマンモグラフィや乳房超音波検査のメリット・デメリットを理解したうえで、任意型乳がん検診として受けることは可能です。

乳がん検診の適切な情報提供に関する研究（厚生労働省研究班）
ブレスト・アウェアネス(乳房の健康チェック)のすすめ https://brestcs.org/information/self/

國學院大學保健室