

まずは自分の乳房を意識してみませんか！

# あなたは知っていますか？ 「ブレスト・アウェアネス」

1990年代に英国で醸成された概念「ブレスト・アウェアネス（Breast Awareness）」。

忙しいママだからこそ、自分の体のチェックや健康管理は大切。元気な毎日を送るために、まずは自分の乳房を意識してみましょう。

<p>1</p> <p>普段の自分の乳房を知る</p> <p><b>乳房セルフチェック</b></p>	<p>2</p> <p>気をつけなければいけない</p> <p><b>乳房の変化を知る</b></p>
<p>3</p> <p>次の検診を待たずに</p> <p><b>乳房の変化を感じたら医療機関へ</b></p>	<p>4</p> <p>40歳になったら</p> <p><b>定期的に乳がん検診</b></p>

ブレスト・アウェアネス「4つのアクション」



女性の笑顔を守っていくことが私たちの願いです

宇都宮セントラルクリニック常勤医  
乳腺外科部長  
和田真弘 先生  
(日本外科学会専門医、日本外科学会指導  
日本乳癌学会 乳腺専門医 ほか)

## 宇都宮セントラルクリニック フィーメルウィング

県内唯一の健診・診療混合型の“女性のため”の施設。痛みの少ない3Dマンモグラフィ「トモシンセシス」や、乳房超音波装置「ABVS」（保険適用外）を導入。乳腺専門医の診察のもと、精度の高い医療を提供しています。

診療スケジュール ※完全予約制

担当医：和田真弘、後藤かおり 休診：日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	×	×

【午前】9:00～12:00（受付終了 11:45）

【午後】14:00～18:00（受付終了 17:45）



クリニック外観

少しでも気になる症状があったら、すぐに相談を！

来院のきっかけとなった主な自覚症状

順位	自覚症状
1位	乳房・乳頭痛
2位	しこり
3位	違和感
4位	出血・分泌物
5位	腋窩痛
6位	乳房の張り
7位	腋窩・リンパの腫れ
8位	チクチクする
9位	かゆみ
10位	ひきつれ
その他	くぼみ、発疹、ただれ等

※ 2023年2月～2024年1月末の期間  
※ 同クリニック調べ

「乳房を意識した生活習慣」を身につけませんか  
あなたは「ブレスト・アウェアネス」という言葉を聞いたことがありますか？「ブレスト・アウェアネス」とは「乳房を意識した生活習慣を身につける」という概念で、今、世界的にも推奨されているといえます。  
今回、「宇都宮セントラルクリニック」の和田真弘先生にお

話を伺いました。  
「ブレスト・アウェアネス」の概念には4つのアクションがあり、①普段から自分の乳房の状態を意識した生活を送る、②乳房の変化（しこり、乳頭からの分泌物など）に気づいたら乳腺専門医のいる医療機関を受診する、③乳房の変化に気づいたら定期的な乳がん検診を受診する、④自覚症状がなくても定期的に乳がん検診を受診するとい

うものです。これらのアクションを意識して実践することで、進行乳がんの予防につながります。大切な子どもや家族のために、ブレスト・アウェアネスを意識した生活を送りませんか（和田先生）。

<PR>問い合わせ 宇都宮セントラルクリニック TEL028-657-7300（アナウンス後①番） 受付時間/9:00～18:00（月～土曜日）

所在地/宇都宮市屋敷町561-3 <https://ucc.or.jp/female-wing/>