

10月はピンクリボン月間です

あなたの乳房を守るのはあなた自身

40代からの私にできること ブレスト・アウェアネス



外来でも飾り付けをしました

「ブレスト・アウェアネスって何？」

乳房を意識する生活習慣です。具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行いましょう

ブレスト・アウェアネス 乳房を守る4つの習慣



自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活すること

① 普段の自分の乳房を知る



月1回
乳房のセルフチェック
(見て、触って、感じる)

② 注意が必要な乳房の変化

- ・乳房のしこり、ひきつれ、くぼみ
- ・乳首からの分泌物
- ・乳首のただれや変形

③ 変化に気づいたら

少しでも異常を感じたら、
すぐに医療機関へ



④ 40歳になったら

定期的に
乳がん検診受診を



「自分の乳房の状態を知る」ことがまずブレスト・アウェアネスの第一歩です。入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、石鹸を付けて撫で洗いするのもいいでしょう。乳房の変化に気をつけるは、普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて変化に気が付けます。しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。

「いつもと変わりがいいかな」という気持ちで取り組みましょう。変化として注意するポイントは

- ・乳房のしこり
- ・乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
- ・乳頭からの分泌物
- ・乳頭や乳輪のびらん などです。

気をつけなければならない乳房の変化

乳房



左右サイズ差 形の変化 突出したしこり 乳房内・脇の下のしこり くぼみ ひきつれ むくみ 赤み

乳頭



変形・へこみ ひきつれ 赤み・腫れ ただれ 分泌物

2 気をつけなければならない

乳房の
変化を知る



秋バテという言葉をご存じですか？

「夏バテ」とは夏の暑さで体力や食欲が低下し、疲れやだるさなどの不調が現れる暑気あたりのこと。

通常は涼しくなってくると解消しますが、夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって症状が出る「秋バテ」もあります。

秋バテの原因は大きく分けて 2 つ。

- ① 内臓冷えタイプ…暑さや節電対策の為、冷たいものを取りすぎて胃腸の機能が低下
- ② 冷房冷えタイプ…冷房の効いた室内で長時間過ごしたための冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこる

どちらにしても、身体を冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、引き起こされます。

「秋バテ」対策として体を冷えから守ることが大切です。

食事…温かいものを積極的に摂る事。ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選ぶとよいでしょう。また、ビタミンB群には疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。

冷房対策…カーディガンや上着で室内外との温度差を調節できるようにしましょう。

入浴…眠る 2 時間ほど前に 38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかすることで血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

暑さによる疲れを解消し、快適に秋を迎えるためにも試してみてもいいかもしれません。

『秋バテ』チェックリスト

- ☐ 疲れがとれない・身体がだるい
- ☐ 寝つきが悪い・朝すっきり起きられない
- ☐ ふらつきや、めまいがある
- ☐ 頭痛や肩こりがひどい
- ☐ 喉のつまりや動機がある
- ☐ 風邪をひきやすい・治りにくい
- ☐ やる気がでない
- ☐ 食欲がわからない
- ☐ 集中力が落ちた
- ☐ 訳もなくイライラする

これらの症状の一つでも当てはまり、かつ秋になって悪くなってきた場合は、『秋バテ』の可能性あり！

秋バテ対策



今年度（令和7年）コロナワクチン予防接種は完全予約制です

対象者 7000円 横浜市に住民登録のある65歳以上の方
(60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障害のある方)

任意 16,500円 (上記以外の方)



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>