

# ブレスト・アウェアネス ～乳がんの予防～

女性のがんの中でも乳がんは死亡原因の上位に位置します。発症は30歳代から増え始めますが、20歳代の発症者もいます。そのため、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「ブレスト・アウェアネス」という生活習慣が乳がんの早期発見・診断・治療に非常に重要です。この習慣を身につけるために、以下の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、シャワーなどの際に乳房を見て・触って・感じて、乳房の状態を知りましょう。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きます。

## ② 乳房の変化に気づく

- ★乳房の腫瘍
- ★乳頭からの分泌物
- ★乳頭や乳輪のただれ、びらん
- ★乳房の皮膚の凹みや引きつれ
- ★乳房痛



## ③ 乳房の変化に気が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、乳がんの進行を止め、乳がんが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）HP

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）のすすめ

ブレスト・アウェアネス(乳房の健康チェック)のすすめ | 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究 | 福井県済生会病院 (breastcs.org) <https://breastcs.org/information/self/>