

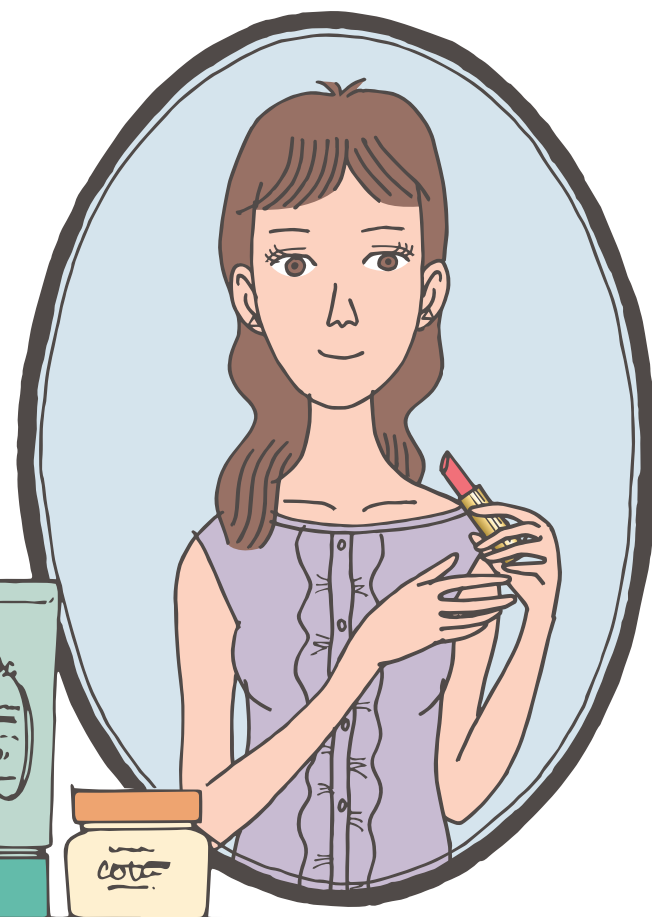
『変わりがないかな?チェック』 ご自身の乳房のしこりや 変化に気づいたら 「どうする!私」

聖隷健康診断センター 医師 吉田 雅行

ご自分で早期に気が付くことができる「がん」
それは「乳がん」です。
そのためには、女性が毎日
鏡でご自分の顔やお肌の状況を見て、
お手入にこそむように、
「乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、
乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談する」という
正しい受診行動を身につけることが大切!
なんと、こんなお洒落な言葉で表現されています。

「ブレスト・アウェアネス」
(乳房を意識する生活習慣)

参考サイト
「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」



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
～『変わりがないかな?チェック』をしよう～

Step 1

自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがブレスト・アウェアネスの第一歩です。入浴やシャワー、着替えの時など、ちょっとした機会に乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴時に、石鹸を付けて撫で洗いするのもいいでしょう。



Step 2

乳房の変化に気を付ける

普段の乳房の状態を知ること、初めて小さな変化にも気がつくことができます。しこりを探す(自己触診)必要はありません。「いつもと変わりがないかな?」という気持ちでチェックしましょう。

ポイントは

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



Step 3

変化に気づいたら すぐ医師へ相談する

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診まで待たずに病院やクリニックなどの乳腺専門の医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと安易に自己判断することなく、何科でもいいので、かかりつけ医に相談し、専門医を紹介していただきましょう。



Step 4

40歳になったら 2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。現在、厚生労働省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、「異常あり(要精密検査)」という結果を受け取った場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。精密検査を受けるまでが、『がん検診』です。

自分の身は、自分で守る そして家族も会社も、地域も社会も

- 1 乳がんは、女性が生涯で9人に1人がかかる
*女性の罹るがんの第1位、亡くなるがんの第4位
- 2 40歳代後半から50歳代前半、60歳代にピーク
- 3 早期に見つかれば95%以上が治る
- 4 予防には、適切な体重管理と適度な運動、生活習慣の見直しが大切

2022年国民生活基礎調査で乳がん検診受診率(40～69歳)は47.4%。半分にも達しません。

まだ『がん検診』を受けていない方を誘いましょう!

検診に
二人誘って 50%
(筆者作)

