

# かわら版

第297号



Quality of Life  
日本予防医学協会  
2024.8発行

## ブレスト・アウェアネスを知っていますか？ ～乳がんを知って早期発見に努めよう～

みなさんは、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）という言葉をご存知ですか？  
自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活することであり、乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に大切な生活習慣です。  
がんは早期発見により治る可能性が高くなります。  
初期の場合は手術による身体的な負担も軽減されるため、その後の生活にも大きく影響することが考えられます。  
そこで今回は「乳がんの早期発見」

に関するお話です。

### ★まずは乳がんを知ろう★

乳がんは、乳房にできる悪性腫瘍で、母乳を乳頭へ運ぶ管である「乳管」から発生することがほとんどです。  
日本女性が罹患するがんの第一位であり、女性のがん死亡率の中では第四位です。  
好発年齢は四〇～六〇代ですが、二〇代後半から発症する方もいます。  
男性の乳がんも稀ではありますが、年間七〇〇人前後の方が診断を受けています。乳がんの主な原因は、エストロゲンの長期暴露（初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がない）、飲酒習慣、閉経後の肥満、糖尿病、乳がんの家族歴などがいわれています。

### ★ブレスト・アウェアネスのポイント★

ここからは、ブレスト・アウェアネスのポイントを紹介いたします。  
ぜひ日常生活に取り入れて実践してみてください。

#### ①乳房のセルフチェック

- ・鏡の前で、両方の乳房の形や皮膚の状態を見る
- ・乳頭周りを抑えて分泌物が出てこないかを見る



- ・仰向けに寝て腕を上げ、乳房の内側、外側脇の下を触れる
- ・入浴時に、腕を上げ、しこりのようなものが触れないかを調べる
- ・四本指をそろえて指の腹で一〇円玉大の「の」の字を書くように乳房全体をゆっくり触れる

ここでは自己触診について紹介していますが、手技が難しく煩雑で継続が難しい…という声もありません。  
ブレスト・アウェアネスでは、入浴時や着替え、就寝前など日常的に乳房を見て・触れて感じてみることも重要とされています。  
入浴の際に石鹸をつけて撫で洗う、着替えるの時にちろつと左右を見比べてみるなど、できることからぜひ習慣づけていきましょう。

#### ②乳房の変化に気を付ける

乳房の変化に気を付ける

- ・分泌物：何かが出てくる、乳頭付近の下着が汚れる
  - ・びらん：乳房や乳頭周囲にただれや赤みがある、出血がある
  - ・皮膚の凹みや引きつれ：凹みやくぼみ、形に左右差がある
  - ・痛み：特に脇の下や乳房の外側上部の痛みが続く
  - ・腫瘤（しゅりゅう）：しこりの様なものが触れる
- ③変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④四〇歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

#### ④マンモグラフィ

乳房を圧迫板で挟みX線撮影する検査視診や触診では見つけにくい小さな病変を見つけることができ、乳がん所見に多い石灰化が写りやすいです。死亡率の減少効果が科学的に証明されています。  
検査に痛みを伴うことや高濃度乳房（※）では病変を見つけにくいといわれています。またX線を使用するため妊娠中には配慮が必要です。

※高濃度乳房（アンズブレスト）とは

乳房内の乳腺の割合が多い状態のことで、日本人は四〇歳以上の約四割がデンスブレストといわれており、



病気ではなく体質です。乳腺が多いためマンモグラフィでは全体的に白い塊のように写し出されます。  
乳がんなどのがん細胞も白く写るので、デンスブレストの場合は、がんが見えにくい可能性があります。  
このような場合、マンモグラフィと超音波検査を併用して行うことで、より精度の高い乳がん検診が可能となります。

#### 《乳房超音波検査》

乳房の表面に器械を当てて行うエコー検査。乳房内のしこりの有無を判断するのに有効で、高濃度乳房でも病変を確認しやすいとされます。被ばくや痛みを伴わない検査です。  
ただし、石灰化の確認が難しく、検査する人の技量に依存します。

まずは定期的なマンモグラフィを行い、病変が見つかったときやデンスブレストで評価が難しいと判断された場合は超音波検査を追加することをおすすめします。人間ドックでは超音波検査を選択・追加できるため、気になる方は受診を検討してみてください。  
二〇代から定期的に検診を受け、好発年齢である四〇代以降に向けて備えておくことが重要です。

左記URLの当会HPにて乳房検査に関する説明「乳房検査の選び方・乳房検査の結果について」もあわせてご覧くださいませ。

<https://www.jpnm1960.org/jushinshyabreast.html>

### ★最後に★★★

今回はブレスト・アウェアネスについてご紹介しましたが、みなさん実践できそうでしょうか？

乳房だけではなく、日ごろから自分自身のからだに関心向け、ちょっとした変化に気づくことが大切です。定期的に検診を受診し、異常を感じた際にはためらわずに医療機関を受診しましょう。

婦人科医 磯嶋

※今回の記事は次の資料を参考、引用して作成しました。  
公刊図書「乳がん検診ガイド」がん研検研編、がん研検研、2024  
<https://www.jpnm1960.org/press/20240726-001>  
日本乳がん検診ガイド「マンモグラフィ」の巻、診断編  
<https://www.jpnm1960.org/press/20240726-002>  
日本乳がん検診ガイド「超音波検査」の巻、診断編  
<https://www.jpnm1960.org/press/20240726-003>  
乳がん検診の適切な実施に関する研究 2020  
<https://breastson.jp/information/001>  
聖マリアンナ医科大学「乳がん検診における画像診断について」  
[https://www.marianna.ac.jp/press/data/mri\\_detector\\_marianna\\_jugdc/20240726/001.pdf](https://www.marianna.ac.jp/press/data/mri_detector_marianna_jugdc/20240726/001.pdf)  
【取材日】2024年7月20日



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

