

毎年 10 月はピンクリボン月間です



診療放射線科

ピンクリボン運動は、乳がんの正しい知識の普及や早期発見・早期治療の大切さを伝えるための啓発活動です。

そこで今回は、『ブレスト・アウェアネス』について紹介します。

10月のピンクリボン月間に向けて、ブレスト・アウェアネスについて知り、ご自身の乳房の健康について考えてみませんか？

『ブレスト・アウェアネス』という言葉を知っていますか？

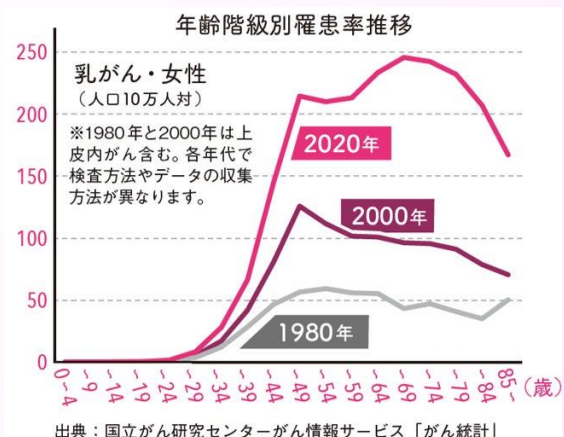
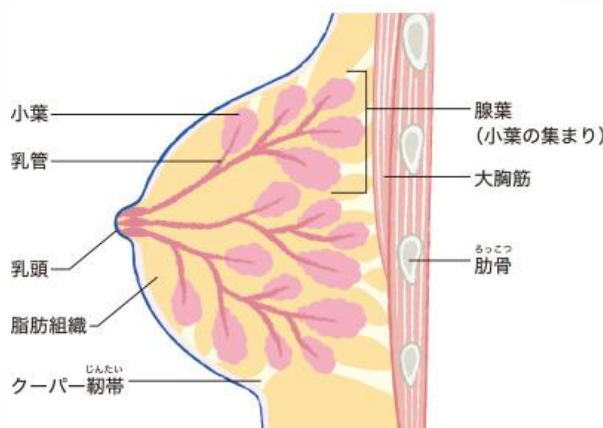
Breast (乳房)・Awareness (意識)

ブレスト・アウェアネスは自分の乳房の状態を日頃からよく知っておき、その変化に気づけるよう乳房を意識して生活することです。いわゆる昔の“自己検診をきっちりやる”というより、日常の中で自然に変化に気づく力を高めるという考え方です。

まずは乳がんについて知ろう

乳がんは日本女性の約9人に1人が発症する、女性にとって最も身近ながんです。乳がんは乳腺の組織にできるがんで、多くの場合、母乳を乳頭まで運ぶ乳管から発生します。好発年齢は40～60代ですが、20代後半から発症する方もいます。主な原因には、エストロゲンの長期曝露（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あります。

その一方で、乳がんは自分で気づくことのできる、数少ないがんでもあります。早期発見・早期治療により治る可能性も高くなります。初期の段階でがんが見つければ、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していきます。



『ブレスト・アウェアネス』の4つのポイント

① 自分の乳房の“普段の状態”を知る

張りやすい、左右差、しこりっぽく感じる場所

→正常でも個人差がかなりあります（見て、触って、感じる）

② 乳房の変化に気をつける

チェックしたい変化は例えば、

しこり（硬くて動かないもの）、乳房の一部のへこみ、皮膚の変化（オレンジの皮みたいな感じ）、乳頭からの分泌（特に血性）、乳頭の陥没や変形

→「前からあった」ではなく、「最近変わったかどうか」が重要



③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談

良性腫瘍、ホルモンの変化などのこともある

→様子をみるのではなく、とにかく一度医療機関で確認することが大切

④ 定期的に乳がん検診を受ける

マンモグラフィ、超音波検査

→自己チェックだけでは見つからないものもある



自分の乳房の状態を知る『ブレスト・アウェアネス』と定期的な乳がん検診の両方が早期発見につながります。

この記事を読んでくださった女性のみなさん！ぜひこの機会にできることから始めてみませんか？

当院では40歳以上の女性を対象にマンモグラフィ検診（人間ドック・オプション検査）を実施しています。乳がん歴のある方、家族に乳がん歴のある方、乳がんが心配な方は当院の健康管理科まで気軽にご連絡ください。

【TEL0268-44-2111(代)】