

健康知恵袋

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

乳がんは、乳房の「乳腺」と呼ばれるところにできるがんであり、日本人女性の9人に1人になるといわれています。

乳がんになる人は、30歳代後半から増加し、40歳以上の働き盛りの年代にも多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップです。

乳がんを早期に発見するためには、日ごろから乳房の状態を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」が大切です。

「ブレスト・アウェアネス」

4つのポイント

①自分の乳房の状態を知る

日ごろから「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1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、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておきましょう。

②乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ること、変化に気がつきます。「いつもと変わりがなければいいかな」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

- 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

○乳房チェックの方法

見て

乳房を鏡に映し、両腕を上げたり下げたり上半身をねじったりして乳房全体を見ます

チェックポイント

- ①左右の乳房の形は同じか
- ②左右の乳房の向きは同じか
- ③乳房に「くぼみ」や「ひきつれ」はないか
- ④乳房の皮膚に「湿疹」や「ただれ」はないか



つまんで

乳頭(乳首)と乳輪部を指でつまんで観察します

チェックポイント

乳頭に分泌物はないか



触って

まずは行いやすい方法でやってみましょう

手で触り、しこりや腫れがないか調べます

●座って行う

お風呂場で石けんを使うときに行うと分かりやすい

●横になって行う(乳房の大きい人)

調べる方の肩の下に枕などを入れ乳房が胸の上で平らに広がるようにして行う



チェックポイント

- ①指先にクリッと触れるものはないか
- ②わきの下のリンパ線が腫れていないか

③変化に気づいたらすぐ医師に相談する

気になる変化に気づいたときには、検診を待たずにすぐに乳腺外来のある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専門医の診察を受けることが大切です。

④40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歳になったら2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

また、「異常あり」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けましょう。

令和6年度に黒潮町で実施の乳がん検診は、全日程終了しましたが、高知県では毎年未受診者を対象にがん検診の広域実施事業を実施しています。詳細につきましては、令和7年1月号広報でご案内予定です。

○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)「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」

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

佐賀支所 地域住民課 保健センター



☎ 43-2836

☎ 55-7373