

ブレスト・アウェアネス のすすめ

Q. ブレスト・アウェアネスって？

『乳房を意識する生活習慣』のことです。

普段から自分の乳房を意識することで、些細な変化に気づけるようになります。実際に乳がん気づききっかけは検診よりも**ブレストチェック**だった人の方が多いです。

ブレスト
チェック
68%

乳がん検診
32%



出典：Breast Cancer Res Treat(2016)156:485-494

Q. ブレストチェックって どんなふうにするの？

A. まずは難しく考えず、お風呂や着替えの際に「ふだんと変わりないかな？」と**観察**してみます。無理にしこりを探す必要はありません。

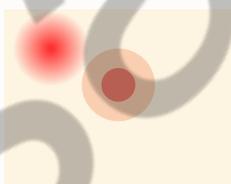


Q. どんな変化があるの？

A. 変化はひとによってさまざまですが、特に以下のような変化に気を付けてみてください。



乳頭からの分泌物



赤み



へこみ・
皮ふのひきつれ



しこり



乳頭・
乳輪のただれ

変化があったら…

乳腺専門の医療機関で医師に相談しましょう。早期発見ならほとんどが治癒します。また、発見が**早ければ早いほど**、身体面・経済面の負担も**軽**くなります。

変化がなくても…

40歳になったら定期的に検診を受けることで、早期発見の可能性が高まります。普段のブレスト・アウェアネスと定期的な検診、ふたつの習慣を、ぜひ続けていってください。





乳がん 検診

Q & A



Q. 乳がんにかかりやすいひとっているの？

A. 誰にでもリスクはありますが、次の項目に当てはまる方は特に注意が必要です。

- 血縁者（祖父母・父母・兄弟姉妹）に乳がん、卵巣がんにかかった人がいる
- 40歳以上
- 出産経験がない
- 初産が30歳以上
- 授乳経験がない
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 乳がんにかかったことがある
- 乳腺疾患（乳腺症など）にかかったことがある
- 肥満（BMI25以上）の方
- 喫煙する
- アルコールをよく飲む
- 糖尿病の方

Q. 40歳未満は検診を受けなくていいの？

A. 若いうちから自己判断で検診を受ける必要はありません。しかし、自覚症状のある方や血縁者に乳がん・卵巣がんにかかった方がいて、遺伝性乳がんの心配のある方は検診推奨年齢である40歳を待たずに、早めに専門医に相談することをおすすめします。

Q. 検診ではどんなことをするの？

A. マンモグラフィという乳房専用のX線検査装置で乳房をはさんで撮影し、しこりや石灰化の有無を確認します。乳腺や脂肪、血管などの重なりを減らし、病変を明確に写し出すため乳房を圧迫します。また、圧迫することで乳房全体が薄くなり、被ばく線量を減らすこともできます。マンモグラフィは**国際的に死亡率の減少効果が認められている**検査方法です。

Q. 被ばくの危険性は大丈夫？

A. マンモグラフィによる放射線被ばくは、主に乳房のみで他の部位への影響はほとんどありません。また、1回の撮影での受ける放射線量も1年間に受ける自然放射線量の50分の1と非常に少なく、危険性はほぼないと考えられます。



正しい知識をもとに、効果的に検診を受診していきましょう。

