

# ブレスト・アウェアネス

## 正しいブレスト・アウェアネスのQ&A

**Q** ブレスト・アウェアネスとは何ですか？

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」で、自分の乳房の状態に日頃から関心をもつことにより、乳がんの早期発見につながる生活習慣のことをいいます。

具体的には  
1 乳房の状態を日頃から見たり、触ったりしてセルフチェックをおこなう  
2 しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌などの乳房の変化に早く気づく

3 乳房の変化に気がいたら、すぐ医師へ相談する  
4 40歳になったら乳がん検診を受ける

という4つの基本行動が提唱されています。

入浴やシャワー、着替えのときなどに自分自身の乳房の状態をチェックするように心がけましょう。ブレスト・アウェアネスは、女性が生涯を通して健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために必要な生活習慣を身につけるための乳房の健康教育であり、乳癌のヘルスリテラシーの基本です。

**Q** 乳房の変化に気がついたらどうしたらいいですか？

しこりや乳頭分泌などの症状がある場合は放置せずに速やかにかかりつけ医に相談して専門機関での検査を受けられるように手配してもらいましょう。

**Q** 症状のない場合はどうしたらいいですか？

症状がなければ検査を受けなくても良いというわけではありません。40歳以降では定期的に乳がん検診を受けることがおすすすめされます。

**Q** 乳がん検診とはどのようなものなのでしょうか？

乳がん検診の目的は乳がんで亡くなる人を減らすこととされています。現在、乳がん死亡率を減少させる効果が明確な検査はマンモグラフィだけです。マンモグラフィとは、乳房X線撮影のことで検査時に乳房をできるだけ平らにして撮影します。そのため、ひとによっては痛みが強いことがあります。検査の感度(がんのある人を正しく診断できる精度)は、80〜90%とされ、無症状のうちに乳癌を発見し治療することにより乳がんによる死亡のリスクを軽減できます。また、検査を受ける年齢も重要で日本人女性の乳がんの好発年齢は45〜49歳と60〜64歳とされていますので、日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィ検査が推奨されています。

**Q** 乳がん検診のメリットとデメリットについて教えてください。

乳がん検診のメリットは前述のように乳がんによる死亡率を減少させることができるというものです。デメリットとしては偽陰性、偽陽性、過剰診断などが挙げられます。偽陰性とは乳がんがあるにもかかわらず検査で異常なしと判定されることです。どんなに優れた検査でも100%乳がんを発見できるわけではありません。検診を受けて異常なしとされても乳房のセルフチェックは怠らず、気になる場合は医師へ相談するようにしましょう。

偽陽性は乳がんがないにもかかわらず検査で精密検査が必要と判定されることで結果的に不要な検査を受けたり、結果が出るまでに不安などの心理的な負担を受けることがあります。過剰診断とはその人の命を奪わない成長のきわめて遅い「がん」まで見つけてしまうことをいいます。このような乳がんは生涯症状が現れずに生命に影響を及ぼさない可能性もありますので結果的に不要な治療を受けることになることがあります。乳がん

### 今月の先生



岐阜市民病院 乳腺外科  
**中田 琢巳** 先生

- 専門分野  
乳がん診療
- 卒業年、主な職歴  
平成3年 岐阜大学医学部卒  
平成14年より岐阜市民病院 乳腺外科勤務
- 役職  
乳腺外科部長
- 主な資格、認定  
日本外科学会専門医  
日本乳癌学会専門医