

乳がん 高度検診・治療センター NEW-す NO.85

2021.6

ブレスト・アウェアネスの勧め

乳がんによる死亡率を減少させるために早期発見が重要なことは言うまでもありません。ところが、わが国における乳がん検診受診率は少しずつ向上してはいるもののまだ厚生労働省の目標とする50%以上には到達せず*、受診率約80%の英米に比べて大きな開きがあります。

こうした現状を打破する戦略として注目されてきているのが「ブレスト・アウェアネス」の概念です。ピンクリボン運動をはじめとした乳がん啓発活動においてもよく取り上げられていますが、まだ広く認知されるに至っていませんので今回のテーマとします。

*国立がん研究センターのがん情報サービスのデータによると2019年度で47.4%

ブレスト・アウェアネス（ブレスト=乳房、アウェアネス=知ること）とは「乳房を意識する生活習慣」のことで、乳がんの早期発見につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。1990年代に英国で提唱された概念ですが、わが国においても乳がん対策の医療政策のひとつとして、その普及に期待が寄せられています。

ブレスト・アウェアネスといっても何も特別なことではなく、自分の乳房を意識して、以下の4つの基本行動をとることです。

ブレスト・アウェアネスで提唱される基本行動

1. 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる（乳房のセルフチェック）
2. 気をつけなければいけない乳房の変化を知る（しこりや血性の乳頭分泌など）
3. 乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く
4. 40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する

（出典：日本乳癌学会編 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2019年版）

今や日本人女性9人にひとりが生涯のうちに乳がんにかかる時代です。いずれもごく当たり前のことのように見えますが、乳がん検診と並ぶもうひとつの乳がん対策の柱と認識して、是非実行に移してください。

乳腺外科 稲治英生

市立貝塚病院

TEL : 072-422-5865

