

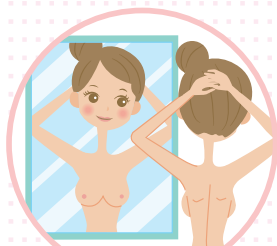
「乳房を意識する生活習慣」で乳がん予防

ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは
「Breast（乳房）」と「Awareness（意識）」の言葉どおり、
日々の生活の中で「乳房を意識すること」です。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

自分の乳房の状態を知る



見て



触って



感じて

着替えや入浴、
シャワーなどの際に
乳房を見て、
触って、
感じてみましょう。

乳房の変化に 気をつける

しこり、かぶれ、
皮膚のへこみ、ひきつれ、
乳頭からの分泌物、
痛みなどをチェック
しましょう。

変化に 気づいたら すぐ医師に 相談する

乳房の変化がすべて
乳がんの症状では
ありませんが
早期の乳がんの疑いが
あります。

40歳になったら 2年に1回 乳がん検診を 受ける

40歳以上の女性には
マンモグラフィを使用した
乳がん検診が
推奨されています。



あなたらしく生きる力に
公益財団法人
神奈川県予防医学協会

40歳になったら2年に1回乳がん検診を

乳がん検診の流れ



気になる症状がある場合

マンモグラフィでは見つけにくい乳がんもあります。早期の乳がんは自覚症状がないことが多いですが、しこり、乳房のひきつれ、乳首から血性の液が出る、乳首の湿疹やただれなど気になる症状がある場合は問診の際に医師に必ずお伝えください。症状がある場合は、**乳がん検診を待たず**、すぐに乳腺外来のある医療機関を受診してください。

マンモグラフィ

マンモグラフィは小さいしこりや石灰化を見つけることができます。乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影します。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが、圧迫時間は数十秒ほどです。また放射線被曝による健康被害はほとんどありません。月経前1週間を避けて受診すると比較的痛みが少ないと言われています。

- 視触診検査は推奨されていませんが、マンモグラフィとの併用により行われる場合があります。
- 現時点では、マンモグラフィと超音波を同時に受けたり、2年毎のマンモグラフィ検査の間に超音波検査を受けることは推奨されていません。

精密検査について

マンモグラフィ追加撮影

疑わしい部位を多方面から撮影します。

乳房の超音波検査

超音波で、疑わしい部位を詳しく観察します。

針生検下の細胞診、組織診

疑わしい部位に針を刺して細胞や組織を採取し悪性かどうかを診断します。

40歳になってから、2年に1回、マンモグラフィを繰り返し受けることで、乳がんによって亡くなることを防ぐことができます。

乳がんの中には急速に進行するがんもあります。早期発見のために必ず**2年に1度、繰り返し**検診を受けてください。検診は受けすぎると不利益が大きくなりますので、推奨された年齢と間隔を守りましょう。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

乳がんについて

- ✓ わが国では女性のがんの中で罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。
- ✓ 検診を受けることでがんによる死亡リスクが減少します。
- ✓ 検診は2年に1度、定期的に受けてください。ただし、しこり、乳房のひきつれ、乳頭から血性の液が出る、乳頭の湿疹やただれなどの症状がある場合は、次の検診を待たずに医療機関を受診してください。
- ✓ 検診で「要精密検査」となった場合は、その後必ず精密検査を受けてください。

- ✓ 精密検査はマンモグラフィの追加撮影、超音波検査、細胞診、組織診、MRI検査などで、これらを組み合わせて行います。
- ✓ 検診では、がんでないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのにそのがんが見つからない場合もあります。
- ✓ 検診は自治体と、各医療機関が連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有されます。*

※精密検査の結果は市区町村へと報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。(医療機関の検診精度向上のため)

お問合せ

公益財団法人 神奈川県予防医学協会

看護部

TEL: 045-773-6458

(平日 9:00~12:00・13:00~16:30)

さらに詳しい情報は
「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」
ホームページへ

