



# 健康

経営者・従業員のための

## ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会  
検診課 放射線室 松澤 洋子

### ブレスト・アウェアネスって何？

皆さんは、ブレストアウェアネスという言葉を知っていますか？

#### ブレスト・アウェアネスとは

ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識する生活習慣のことです。自己触診のように、しこりを探す行為ではありません。ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房が普段と変わらないかな？という気持ちで、乳房の変化に気をつけることです。具体的には、日ごろの生活の中で次の4つを行うことが大切です。

#### 4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る（見て、触って、感じる）

入浴やシャワーの時（胸を手で洗うのがおすすめ）、着替えの時など、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、日ごろの自分の乳房の状態を知ってください。（硬さや柔らかさ・左右差・皮膚の状態など）

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、初めて変化に気が付きます。しこりをみつけようとはしなくてもいいのです。

変化として注意するポイントは…

- ・ しこりがないか
  - ・ 乳房の変形や左右差がないか
  - ・ 出血や異常な分泌物がないか
  - ・ えくぼのような凹みやひきつれがないか
- などです。

③ 変化に気が付いたら、すぐに医師に相談する

気になったり変化に気づいたら、次の検診を待つことなく、乳腺外科を受診しましょう。受診するのが怖くてもためらわず、気になったら思い切って医師に相談してください。

④ 40歳を迎えたら2年に1回の乳がん検診を受けましょう！

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、乳がん死亡率減少効果が証明されている検査はマンモグラフィのみです。40歳以上の女性は、2年に1回、

定期的に検診を受けましょう。そして「異常あり」という結果を受け取った場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

#### 『まずは自分の乳房の状態を知ろう』

ブレスト・アウェアネスは、乳がんの早期発見、早期診断、早期治療に繋がる、とても重要な「生活習慣」です。まずは自分の乳房の状態を知ることから始めましょう。特に閉経前の方は、月経周期による乳房の変化を知ることが大切です。日ごろの乳房の状態を知っておくことで、初めて異常の出現に気が付けるのです。コロナ禍の中で健康を見つめ直す今だからこそ、自分の体に目を向けてみてはいかがでしょうか。

