

ブレストアウェアネスについて

川口市立医療センター

乳腺外科

なか の さと こ
中野 聡子



ブレストアウェアネスという言葉を知っていますか？
awareとは気づいて、認識して、という形容詞、awarenessというのは、気づくこと、知ること、意識、という名詞になります。つまりブレストアウェアネス (breast awareness) とは「乳房を知ること」という意味です。ここ数年「高濃度乳房」という言葉が出てきましたが、みなさん聞いたことありますか？検診で使うマンモグラフィは、石灰化など非常に早期の乳がんも診断できる一方、高濃度乳房の場合は手で触ってわかるようなしこりを見逃してしまうこともあります。そこで、自分の乳房を知るといふ、ブレストアウェアネスが大事になるわけです。

ブレストアウェアネスは①自分の乳房の状態を知るために、日ごろから自身の乳房を、見て、触って、感じる (乳房の健康チェック)、②気をつけなければいけない乳房の変化を知る (しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌など)、③乳房の変化を自覚したら、すぐ医師へ相談する (医療機関に行く)、④40歳になったら乳がん検診を受診する (対策型乳がん検診の受診) という4項目で構成されています。閉経前のかたは、生理の前後でも状況が異なりますので、生理終了後の乳房のはりが比較のおさまったころが良いと思います。定期的に触ることによって、前と違う、こんな硬いものはなかった、など変化を知ることができます。単なる自己触診ということではなく、上記4項目を意識することにより自分の乳房を意識した生活習慣を心がけて

いただければと思います。