

第23回ももはな会

- 日時：2023年4月15日（土）15：00～16：00
- 講演：ブレスト・アウェアネスってなあに？
- 講師：升田 貴仁先生（ますだ乳腺・甲状腺クリニック 副院長）

【レジュメ】

- ・ブレスト・アウェアネスってなあに？
- ・自己触診の違いとは？
- ・具体的にどうやる？
- ・学会ではどんな内容が討議されているの？
- ・日本と外国の違いは？

（以下、講義の内容一部抜粋）

ブレスト・アウェアネスって？

『乳房を意識する生活習慣』

乳房の状態に日頃から関心を持つことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけましょう（日本乳癌検診学会HPより）



ブレスト→乳房

アウェアネス→意識・気づき

『乳房を意識する生活』を身につけましょう！



『乳房を意識する生活習慣』

1. 自分の乳房の状態を知る

乳房を「見て、触って、感じる」

- 日頃から行うことで乳房への関心や意識が高まり、変化に気づきやすくなる

2. 早く乳房の変化に気づく

注意すべき変化

- 乳房にしこりがある
- 乳房にひきつれ、くぼみがある
- 乳頭から分泌物が出る（赤、褐色、黒など）
- 乳頭が陥没したり、ただれや変形がある
- ワキの下にグリグリがある

3. 乳房の変化に気づいたら、すぐに医師に相談する

- 症状のある乳がんであっても、乳房の変化に気づいたらすぐに医師へ相談することで治る可能性がある
- 放置したり、次の検診の日程まで待たずに受診する

4. 40 歳になったら 2 年に 1 回の乳がん検診を受ける

- 現在、乳がん死亡率の減少効果が証明されている検診方法はマンモグラフィのみである
- 乳がんの好発年齢は 40 代と 60 代であり検診対象である



40 歳未満は乳がんの発生頻度が低いため、
全国一律の対策型検診の対象とはなっていません。
市町村独自で行われている 30 代に対する超音波検診は
死亡率減少効果を科学的に示す証拠はありません。



対策型検診の対象とならない AYA 世代の乳がん

対してもブレスト・アウェアネスが大切です！

乳がん検診学会聴講（2022年11月）

	一般の方 (2020年) n=1000	検診受診者 (2018年福井県) n=352	医療従事者 (2022年) n=499	乳がん診療に関わる 医療従事者 (2022年) n=127
言葉だけは聞いたことがある	4.8%	11%	15%	25%
内容についても知っている	0.7%	13%	7%	17%

医療従事者でもまだまだ認知度は低い！

『どうして、ブレスト・アウェアネスが大切なの？』

▶ 世界的に施行されている乳癌対策の2大基本医療政策

- ・乳がん検診：マンモグラフィ（症状のない乳癌の早期発見手段）
- ・ブレスト・アウェアネス（症状のある乳癌の早期発見手段）



- ▶ ブレスト・アウェアネスは、資金がない開発途上国でも施行可能であり、先進国においても費用がかからない効率のよい乳がん政策と捉えられている



アメリカとの比較

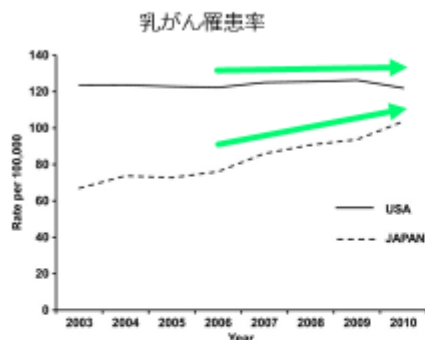


Figure 1 Trend in breast cancer incidence (2003-2010).

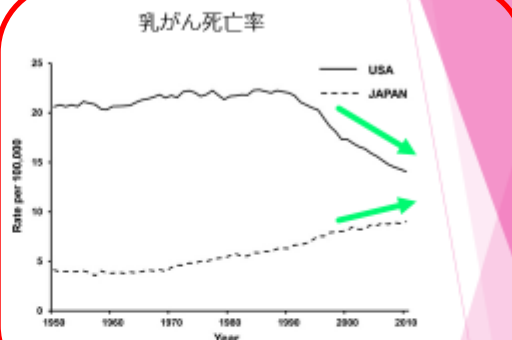


Figure 2 Breast cancer mortality & standardized rates (1950-2010).

	罹患率	死亡率
アメリカ	変化なし	低下
日本	増加	増加

アメリカと比較して日本は死亡率が上ってるんですね・・・

Tsuchida J, et al: Cancer Med. 2015 Jul;4(7):1136-44.

『ブレスト・アウェアネスと自己触診の違い』

	ブレスト・アウェアネス	自己触診
位置づけ	生活習慣	検診行為
手法	乳房を見て、触って、感じる	しこりがないか丹念に触る
行う時期	自由、日常生活の一部として習慣化	1回/1~2月、日にちを決める
受診行動の啓発	何かあればすぐに専門医を受診	言及なし
乳がん検診	定期健診（2年ごとのMG）を推奨	言及なし



乳がんの死亡率を減少させるためには
ブレスト・アウェアネスの普及が重要です！

2023/6/1
ももはな会事務局