

## 乳がんで命を奪われないために

乳がんは乳腺の組織にできる悪性腫瘍のことをいい、女性がかかるがんの1位で、日本人女性の9人に1人がかかってしまうといわれています。ですが、乳がんは早期に発見し適切な治療をうければ治りやすいがんで、初期の乳がん(ステージ1)の5年生存率は、98%以上です。早期に発見し治療につなげることが、'乳がんに命を奪われないために' 非常に大切です。

早期に発見、治療につなげるために、自分の体に関心をもつ生活習慣についてご紹介します。

### ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」の事をいいます。

日頃から自分の乳房に関心を持ち、意識することを生活習慣し、正しい受診行動を身につけることで、乳がんの早期発見・治療につなげようというものです。

日常生活の一部に、取り入れてはいかがでしょうか。

具体的には、日ごろの生活の中で4つのことを行います。

1. 自分の乳房の状態を知る

入浴、着替えの時、乳房を見て・触って、胸に関心を持つ習慣を身に付け、いつもの乳房の状態を知っておきましょう。

2. 乳房の変化に気をつける

普段の乳房の状態を知っているからこそ、変化に気付けます。

心配なところを見つけようではなく、「いつもと変わりはないかな？」という気持ちで、変化がないか確認する習慣を身につけましょう。

3. 変化に気付いたら、すぐに医師に相談する

しこりなど変化に気付いたら、大丈夫だろうと自己判断せず、専門医の診断をうけましょう。

4. 40歳になったら、2年に1回は乳がん検診を受ける

自治体の、がん検診を利用するのがお勧めです。

また、「2年に1回は人間ドックに行き、オプションで乳がん検診を追加する。」と決め、生活習慣化するというのはいかがでしょうか。

#### 参考文献

- 1) 国立がん研究センター がん情報サービス がん統計 乳房 2022.10.5  
[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/cancer/14\\_breast.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/14_breast.html)
- 2) 国立がん研究センター がん情報サービス 乳がん 予防・検診 2023.7.5  
[https://ganjoho.jp/public/cancer/breast/prevention\\_screening.html](https://ganjoho.jp/public/cancer/breast/prevention_screening.html)
- 3) 日本乳がん学会 ブレスト・アウェアネス  
[https://www.jbcs.gr.jp/uploads/files/citizens/breastawareness\\_pamph.pdf](https://www.jbcs.gr.jp/uploads/files/citizens/breastawareness_pamph.pdf)

