

“Brest awareness”

ブレスト

アウェアネス

「乳房を意識する生活習慣」のことです

～ご自身の乳房の状態に日頃から関心を持って生活することで、乳がんの早期発見につながります～

普段の自分の正常な乳房の形や硬さを覚えていますか？

もし、乳房に普段と違う変化を感じたら、
すぐに乳腺外科や外科を受診しましょう

乳房に変化がないときは、
2年に1回の定期的な乳がん検診を受診することが大切です

早期発見で乳がんから命と乳房を守りましょう

9人に1人が乳がんになる時代

- 乳がんは40歳代から増えはじめます
- 2019年には年間109,980人が乳がん（上皮内がん含む）と診断されています
- 40歳代後半から70歳代に乳がんの罹患のピークがあります
- 女性の30歳から64歳では、乳がんががん死亡原因のトップとなっています

以下の内容をご理解のうえ、検診をお受けください

＜がん検診にはメリットとデメリットがあります＞

メリット(利益)

- 1 早期発見・早期治療により命を守る(がん死亡の減少)
⇒ 体にやさしい・治る確率が高い・治療費が軽減
- 2 検診で「異常なし」と確認ができ安心

デメリット(不利益)

- 1 検診ですべての乳がんが見つかるわけではありません(偽陰性)
⇒ 画像等の検査で見つけにくい形や場所に発生する場合や進行が速いがん
- 2 がんがなくても、検診の結果が「精密検査」となる場合があります(偽陽性)

＜精密検査の結果はがん検診の質を保つ

精度管理(検診の評価)に活用されます＞

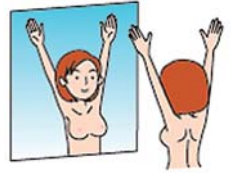
精密検査の結果は検診の精度向上のため、医療機関と情報連携します
また、その結果は実施主体(市町村や事業所)と共有します
(これは個人情報保護法の第三者提供の制限の例外事項として認められています)

自分の乳房の状態を知る ・ 乳房の変化に気をつける



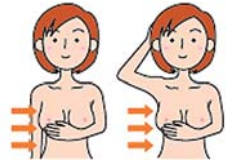
<目で check!!>

- 乳房の変化はありませんか？ □乳房の形 □乳房の大きさ(左右差) □乳頭の向き
- 皮膚の変化はありませんか？ □えくぼ □ひきつれ □発赤 □浮腫 □ただれ



<触って check!!>

- 硬く触れるところはありませんか？
- 乳頭から血液のような分泌物はありませんか？



変化に気づいたらすぐ医師へ相談する

1 cm程度の大きさのしこりから

自覚することができると言われています

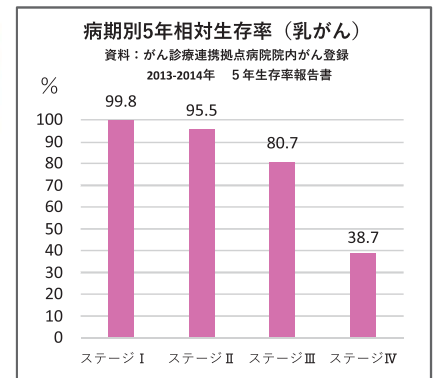
2 cmまでの大きさで、**転移がなければ**

早期乳がんです

早期乳がん(ステージⅠ)で発見できれば、

5年後の生存率は**99%以上**です

乳腺外科
外科



40 歳になったら、2 年に 1 回乳がん検診を受ける

乳がん検診は、**市町村や職場の検診で受けることができます**

- 40 歳以上の女性 ●2 年に 1 回 の受診を勧めています

詳しくは、市町村役場または職場にお問い合わせください
対象年齢でない方は専門医(乳腺外科・外科)にご相談を!!



乳がん検診を受けたいです!
いつ、どこで、
受けられますか?

<検診の主な検査項目>

マンモグラフィ

左右片方ずつプラスチックの板に挟んで撮影します
より正確な検査のため、乳房をしっかり圧迫することが重要です
微細石灰化の描出に優れている検査です
脂肪組織の多い乳房に適した検査です



乳房超音波検査

乳房に超音波をあて、内部の反射波(エコー)を画像にします
胸にゼリーをつけ、画像を見やすくするため、部屋を暗くして行います
小さなしこりの発見に優れている検査です
乳腺組織の多い乳房(一般に若い女性)に適した検査です



<精密検査で行われる検査項目>

細胞診・組織診

注射器を使ってマンモグラフィや超音波ガイド下で、しこりなどの病変から細胞や組織を採取します
良性・悪性の診断に用いられます

CT・MRI

CTはコンピューターを用いた特殊なX線装置で、輪切りの断面図を撮影します
MRIは強力な磁気の力を利用して画像にします
CT・MRIともに、乳がんの診断や転移の有無、乳がんの拡がりなどを調べるために用いられます