

乳がん看護認定看護師より

ブレスト・アウェアネス を おすすめします

“自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち意識して生活すること”を
ブレスト・アウェアネスといいます。これは乳がんの早期発見につながる生活習慣です。
乳がんは早期発見、早期治療で高い確率で治ります。ぜひ習慣化させましょう。

- ◆自分の乳房の状態を知るために、日頃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・月に1度の自己検診)
- ◆気をつけないといけない**乳房の変化を知る**(しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌物)
- ◆**乳房の変化を自覚**したら、すぐに医師に相談する(医療機関に行く)
- ◆**40歳になったら乳がん検診**を受診する(2年に1度のマンモグラフィ検査)

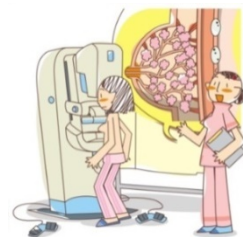
乳がん検診について

現在「40歳以上の人を対象に2年に1回のマンモグラフィ検査」をお勧めしています。
この検査では乳腺は白く、脂肪は黒く透けて写ります。乳がんのしこりは白い影で写るため、
乳腺の量が多い「高濃度乳腺」の方では異常が見つかりにくいことがあります。したがって、
マンモグラフィ検診だけではがんが発見されないこともあります。また、
マンモグラフィ検診で「要精密検査」と判定された人のうち本当にかんが
見つかる人の割合は約4%です。

マンモグラフィ検査以外にも超音波検査やMRI検査などもありますが
「100%必ずがんが発見できる」とは限りません。

乳がん検診で「異常なし」と判定されたら、その時の乳房の状態を
見て、触って、感じて自己検診に役立ててください。

検診対象ではありませんが男性も乳がんを発症することがあります。



You Tube チャンネル

“**乳腺科医が作る 乳がん大辞典【BC Tube編集部】**”では、
乳がんに関することが3~10分程度の動画でわかりやすく紹介されています。
ブレスト・アウェアネスについての動画もあります！

症状：【3分でわかる】この症状って乳がん？ 【乳腺科医が解説】乳房が痛いとき、どうする？

乳癌ダイジェスト：乳がんってどうやってわかるの？乳がんの初期治療って何？

診察・検査：マンモグラフィってどんな検査？

【乳腺科外来のかかり方】問診・視診って何のため？

初期治療：【初期治療の薬】乳がん手術前後の薬物療法～術後再発リスクを下げるために～

遺伝と乳がん：乳がんって遺伝するの？遺伝性乳がん卵巣がん(HBOC)って何？ など

ぜひお役立てください！

認定看護師の役割は**実践・指導・相談**です。様々な場面で困ったことや
わからないことなどの相談を受け付けています。お気軽に声をかけてください。