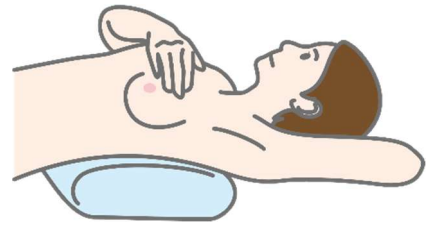


ブレスト・アウェアネス 2026.9

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）とは日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識して生活することです。女性のがんの中で最も多い乳がんの早期発見・診断・治療につ



ながる、非常に大切な生活習慣です。入浴時や寝る前、着替えの時など、見て、さわって 感じて常に自分の乳房の状態を知っておきます。ほんのわずかな変化でも気が付いたら検診を待つのではなくすぐに乳腺外来を受診しましょう。また 2 年に一度は MMG（マンモグラフィー）検診を受けることも生活習慣としましょう。機会があるごとに乳がんの情報に接し、乳がんについて知ることも大切です。

自己検診はその方法が煩雑であったり、習慣づけがしにくかったり、これに頼ると早期発見や死亡率低下に結びつかないという意見もあります。MMG 検診で「要精密検査」となる割合は、受診者全体の約 5～6%で、乳がん発見率は現在 1000 人に 2～3 人です。日本人では MMG 診断に適さない乳房も多く（雪原に白兎を探すようなもの）MMG はさらなる精密検査が必要かどうかの拾い上げ手段の一つといえます。

MMG による微小石灰化像のみを所見とする乳がんは無症状で「非浸潤性乳管癌」といい、全乳がんの 10%低度で多くありません。進行が遅く転移の可能性がないので、見逃さないためには 2～3 年に一度の MMG 検診が適当です。そのような中で US（超音波エコー）検査が精密検査に大きな役割を担っています。

乳房に少しでも異常を感じた場合や検診で要精密検査になった場合、乳腺外来では熟練医師が問診、視触診とともに必ず US（超音波診断）を行い、要すれば造影 MRI へと進みます。確定診断には針生検などの組織検査が必要となります。

2,024 年度の全国乳がん患者登録調査報告の女性乳がん 117, 586 例の発見状況は、自己発見が 47.9%、自覚症状ありの検診では 5.3%、自覚症状無しの検診では 29.3%でした。普段自分の乳房に関心を持っていることの重要性がうかがわれます。受診の際は車載 MMG 検診の結果などを参考にさせていただきます。乳房のすべての悩みについてまずはご相談ください。