

乳がん・乳がん検診についてのQ&A

乳がん

早期診断・早期治療のために

ブレスト・アウェアネス

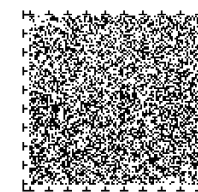
(乳房を意識する生活習慣)

始めてみませんか？



東京都乳がん検診
普及啓発事業
公式キャラクター
モモ **PostPet**

ブレスト・アウェアネスは、
検診対象年齢である
40歳になる前から行う
ことが大切な
生活習慣です。



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

どのような人が乳がんになりやすいの？

以下に当てはまる人が、乳がんの発症リスクが高いですが、必ず乳がんになるわけではありません。当てはまらない人でも乳がんになる可能性があります。

乳がんの発症リスクが高い人

- ✓ 初潮年齢が早い、閉経が遅い
- ✓ 初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
- ✓ 血縁者（特に母・姉妹・娘）に乳がんになった人がいる
- ✓ 閉経後の肥満
- ✓ 飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣

乳がん検診はどのような検査？

乳がん検診では、質問(問診)とマンモグラフィ検査※を行います。

※がんの死亡率減少効果が認められている検診項目です。
マンモグラフィ検査とあわせて視触診を行うこともあります。

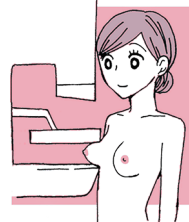
質問(問診)

月経及び妊娠等に関する事項、自覚症状の有無、検診受診状況などを聞かれます。あらかじめ準備しておくといです。

マンモグラフィ検査

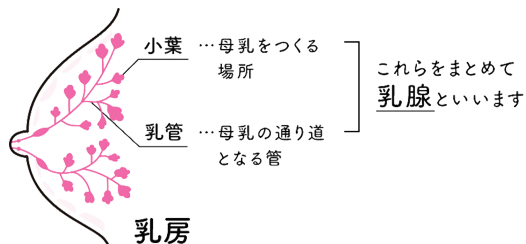
乳房専用のエックス線装置で、左右の乳房を片方ずつ挟み、乳房を圧迫して平坦にしてエックス線写真を撮る検査です。

- 圧迫する時間は片側数十秒ほどです。
- 月経前1週間は避けると痛みが少なくと言われています。
- 圧迫することで、異常を見つけやすくなり、放射線による被ばく量を減らすことが可能です。



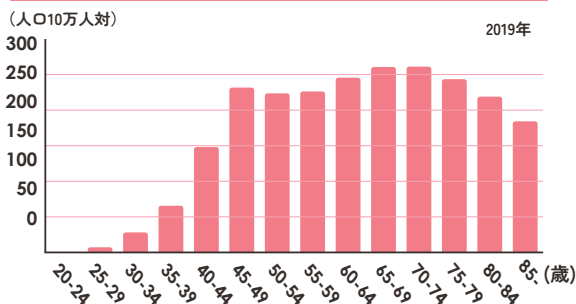
乳がんとはどのような病気？

乳がんは、乳腺にできるがんで、日本人の女性の9人に1人が乳がんになると言われています。乳がんになる人は30歳代後半から増加し、40歳以上の年代に多く、40歳代、50歳代の女性のがん死亡原因のトップです。しかし、早期発見・早期治療による10年後の相対生存率は、90%以上です。



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2023」

乳がんになった人の割合 (全国・女性)



※上皮内がんを除く

※出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

乳がん・乳がん検診についての詳細はこちら

女性の健康を支援するポータルサイト

大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO #女子けんこう部

TOKYO #女子けんこう部 乳がん 検索



監修 福井県済生会病院 病院長 笠原 善郎
編集・発行 東京都保健医療局保健政策部 健康推進課 成人保健担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
TEL.03-5320-4367 登録番号 (5)132 令和6(2024)年3月発行



東京都保健医療局

ブレスト・ アウェアネス とは？



乳がんを早期に診断するために、**乳房を意識する生活習慣**「ブレスト・アウェアネス」が大切です。

この生活習慣を実践することで、マンモグラフィで乳房が白っぽく写るため検診で見つけにくい高濃度乳房の乳がんや、進行が早く急速に大きくなる乳がんの早期診断・早期治療につなげることもできます。

出典：乳がん検診の適切な情報提供に関する研究
(厚生労働省研究班)

ブレスト・
アウェアネスの
4つのポイント
実践しましょう！



ブレスト・アウェアネスの

4つのポイント



1

知る

普段から乳房をチェックして、**自分の乳房の状態や月経周期による変化**※を知っておきましょう。

※月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます

👁️ 見るときのポイント

鏡に向かい、乳房のいつもの状態をチェックしましょう。

👆 触るときのポイント



お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると変化がわかりやすくなります。

乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかもチェック

2

気づく

普段の自分の乳房の状態を知ること、初めて、**変化に気が付きます。自己触診とは異なり、しこりを探するという行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがないかな」という気持ちで取り組みましょう。**

👁️ 乳房を見るときや触るときに注意すべき変化

皮膚の引きつれ 乳房のしこり 皮膚のくぼみ



乳首からの分泌物

乳頭や乳輪の皮膚のただれ

脇の下のしこり

4

乳がん検診を受ける

自覚症状がなくても、**40歳から2年に1回、定期的に検診を受けることが大切です。**検診は、お住いの区市町村、職場、人間ドックなどで受けられます。検診で「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けてください。

3

医師に相談する

気になる変化に気付いたときには、**検診を待たずにすぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう。**

