

WEBセミナー
ブレスト・アウェアネスを知ろう！
～乳腺の変化と自己触診～

聖マリアンナ医科大学ブレスト&イメージングセンター
福田 護

あなたの乳房、意識していますか？

啓団体

イブリットオンライン

聖マリアンナ医科大学ブレストアンドイメージングセンター

2020年9月26日



ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること
「ご飯を食べる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♡

Smile Mamma Marianna

ブレスト・アウェアネス

自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

1. 乳房や乳がんについて知る
2. 自分の乳房をチェックする
3. 異常を感じたら医者に行く
4. 40歳になったら検診を受ける

**ブレスト・アウェアネスは
自己触診のことではない**

あなたの乳房、意識していますか？

産婦人科
イブレットオンライン

聖マリアンナ医科大学乳腺とドイメーキングセンター
2020年9月26日



ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること
「ご飯をたべる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♡

Smile Mamma Marianna

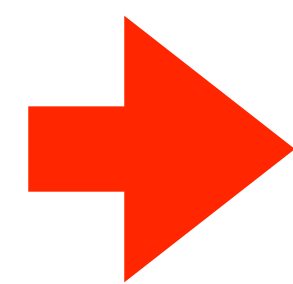
ブレスト・アウェアネス

自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

医療者の役目

1～4を

適切に支援



1. 乳房や乳がんについて知る
2. 自分の乳房をチェックする
3. 異常を感じたら医者に行く
4. 40歳になったら検診を受ける

あなたの乳房、意識していますか？

啓団体

イブリットオンライン

聖マリアンナ医科大学ブレストアンドイメージングセンター

2020年9月26日



ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること
「ご飯をたべる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♡

Smile Mamma Marianna

ブレスト・アウェアネス

自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

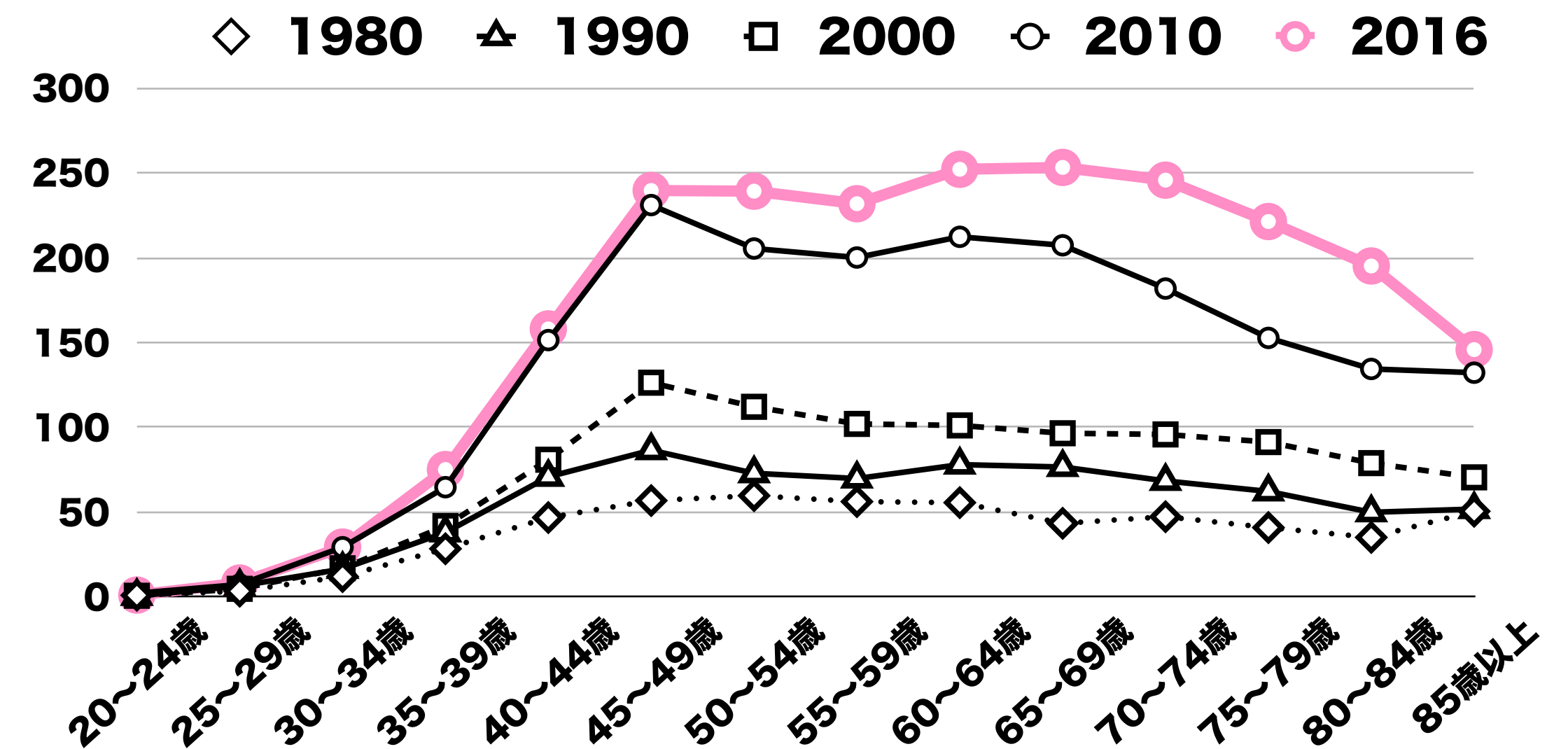
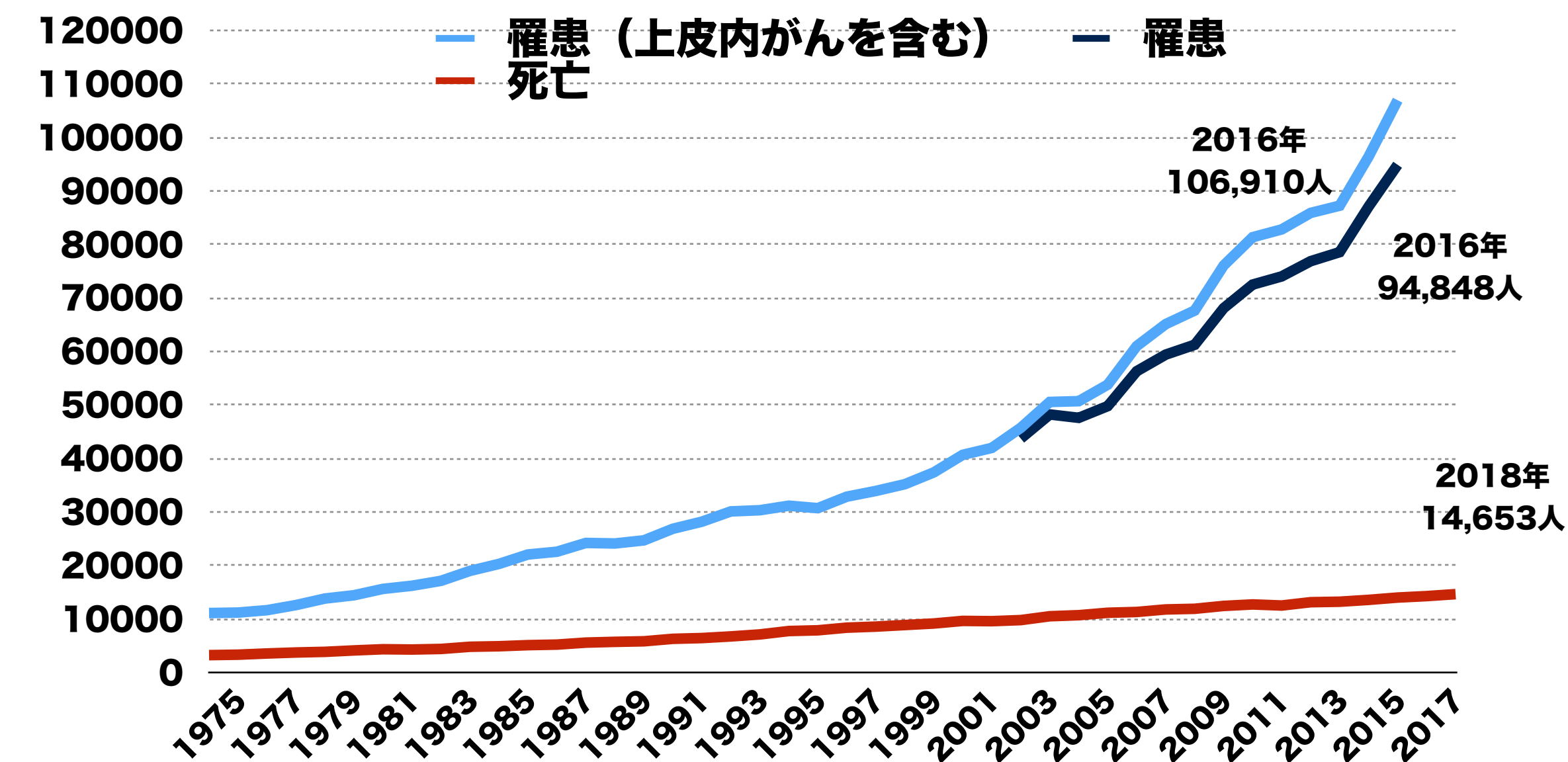
1. 乳房や乳がんについて知る
2. 自分の乳房をチェックする
3. 異常を感じたら医者に行く
4. 40歳になったら検診を受ける

- ① 乳がんの疫学
- ② 乳房の解剖
- ③ 大きさの変化

乳がんの増加、閉経後乳がんの増加

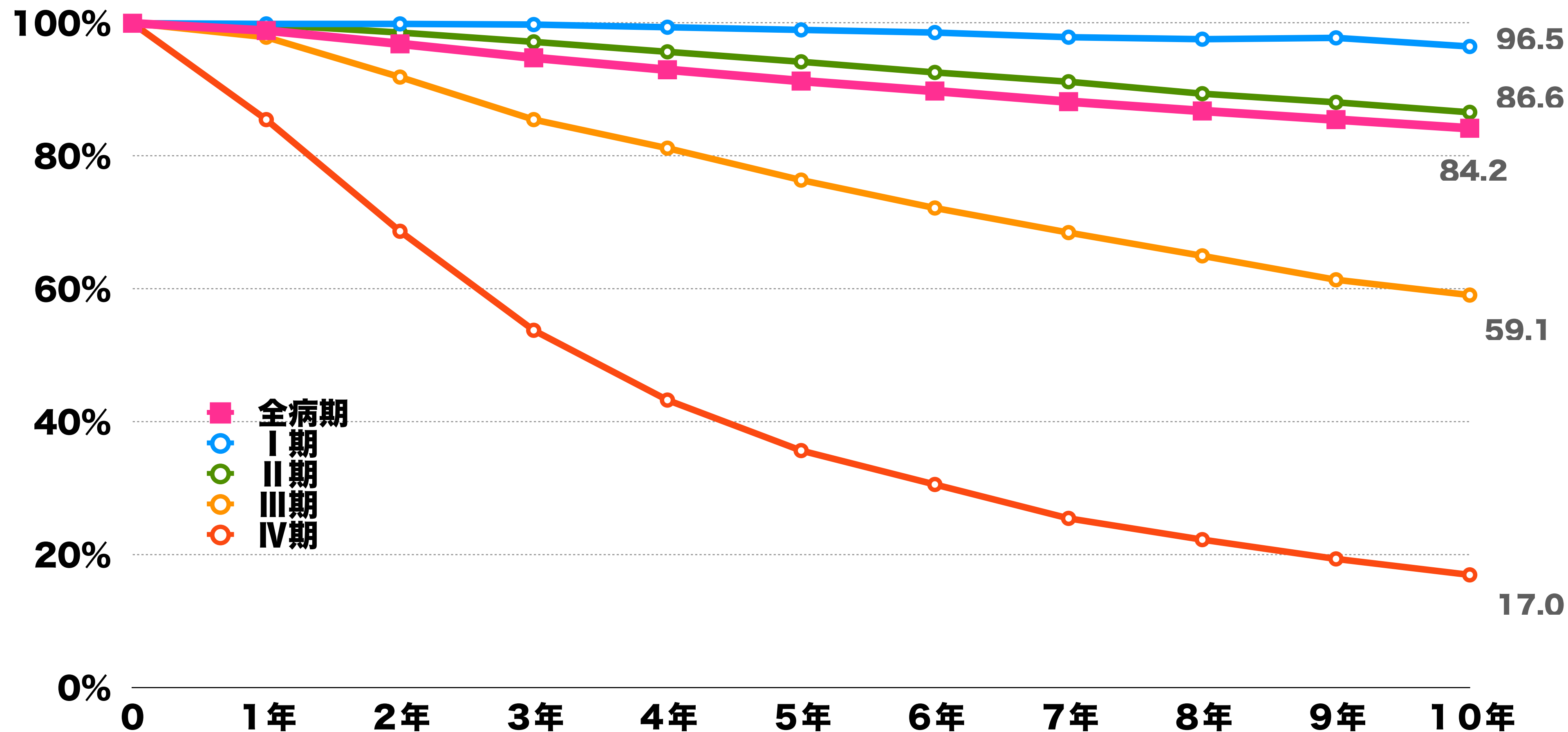
乳がんの罹患者数、死亡者数

年齢階級別罹患者率



病期別の10年生存率

病期IとIIIやIVの
10年生存率の差よ
り、早期発見の
重要性がわかる



全がん協加盟施設の生存率共同調査 (診断年2000-2011年)

<http://www.zengankyo.ncc.go.jp>

あなたの乳房、意識していますか？

啓団体

イブリットオンライン

聖マリアンナ医科大学ブレストアンドイメージングセンター

2020年9月26日



ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること
「ご飯をたべる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♡

Smile Mamma Marianna

ブレスト・アウェアネス

自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

1. 乳房や乳がんについて知る
2. 自分の乳房をチェックする
3. 異常を感じたら医者に行く
4. 40歳になったら検診を受ける

- ① 乳がんの疫学
- ② 乳房の解剖
- ③ 大きさの変化

体表から見る乳房

胸の前面にあり、左右一対

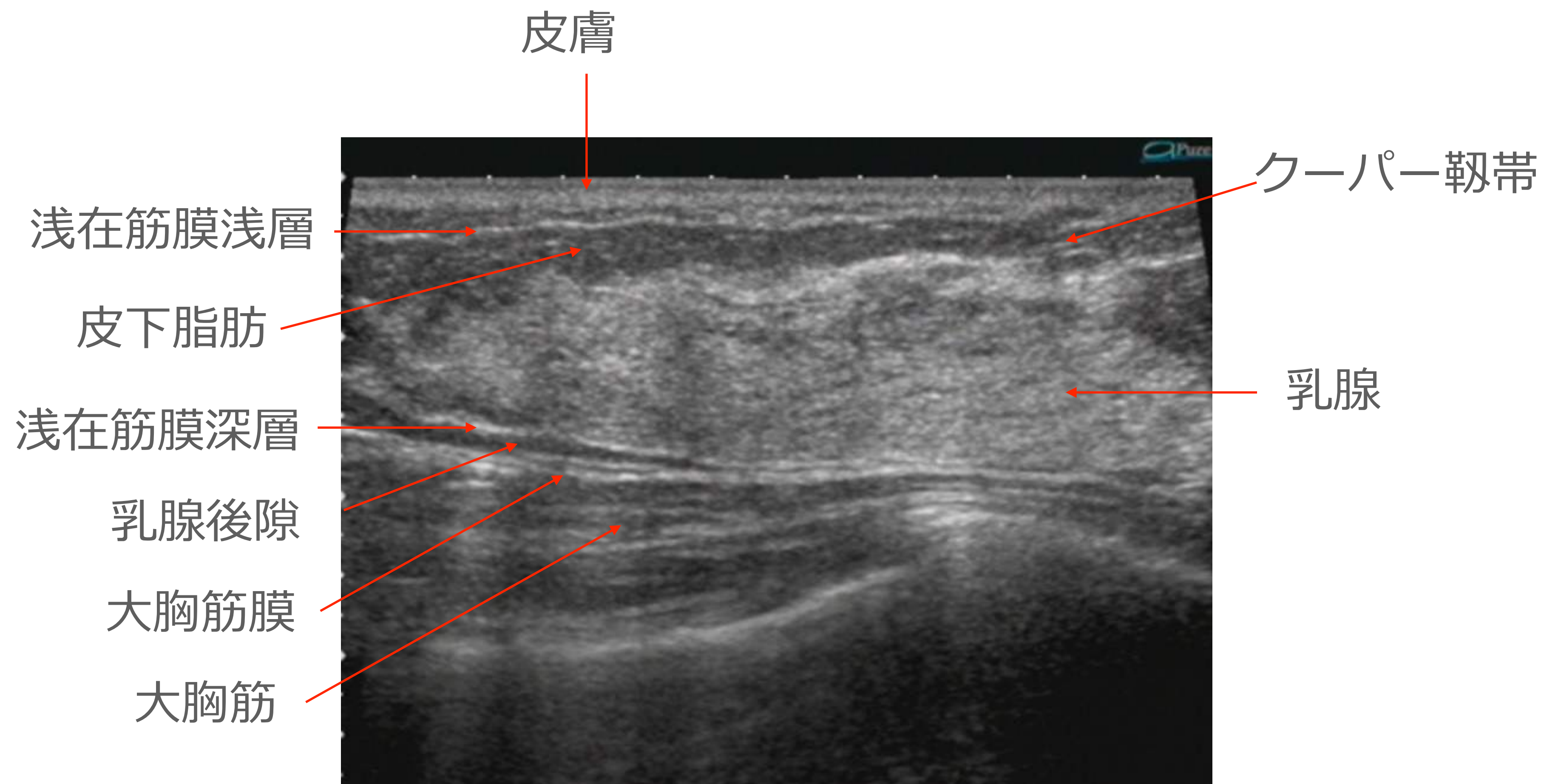
成人では半球状

第2肋骨から第6肋骨の高さ

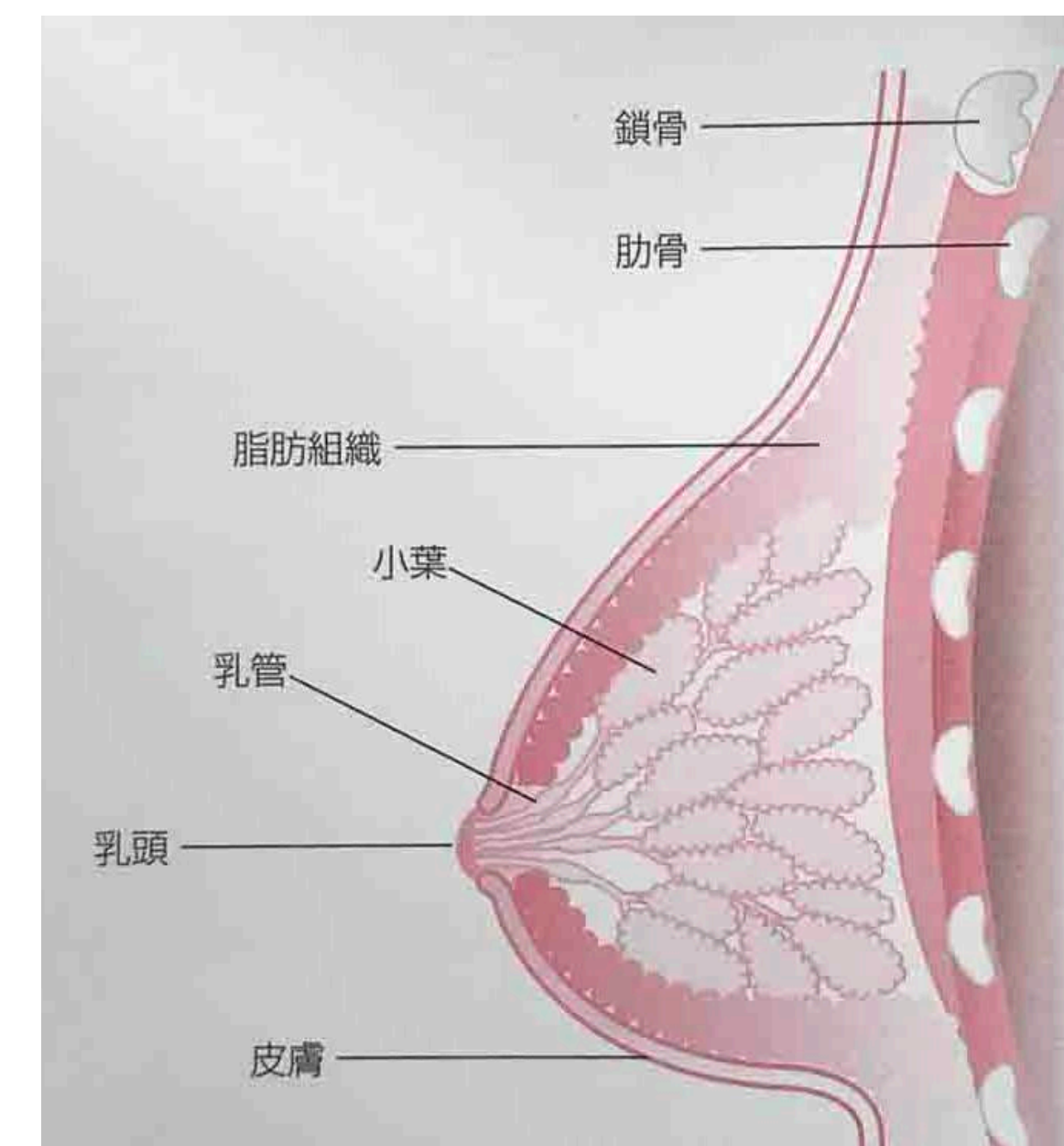
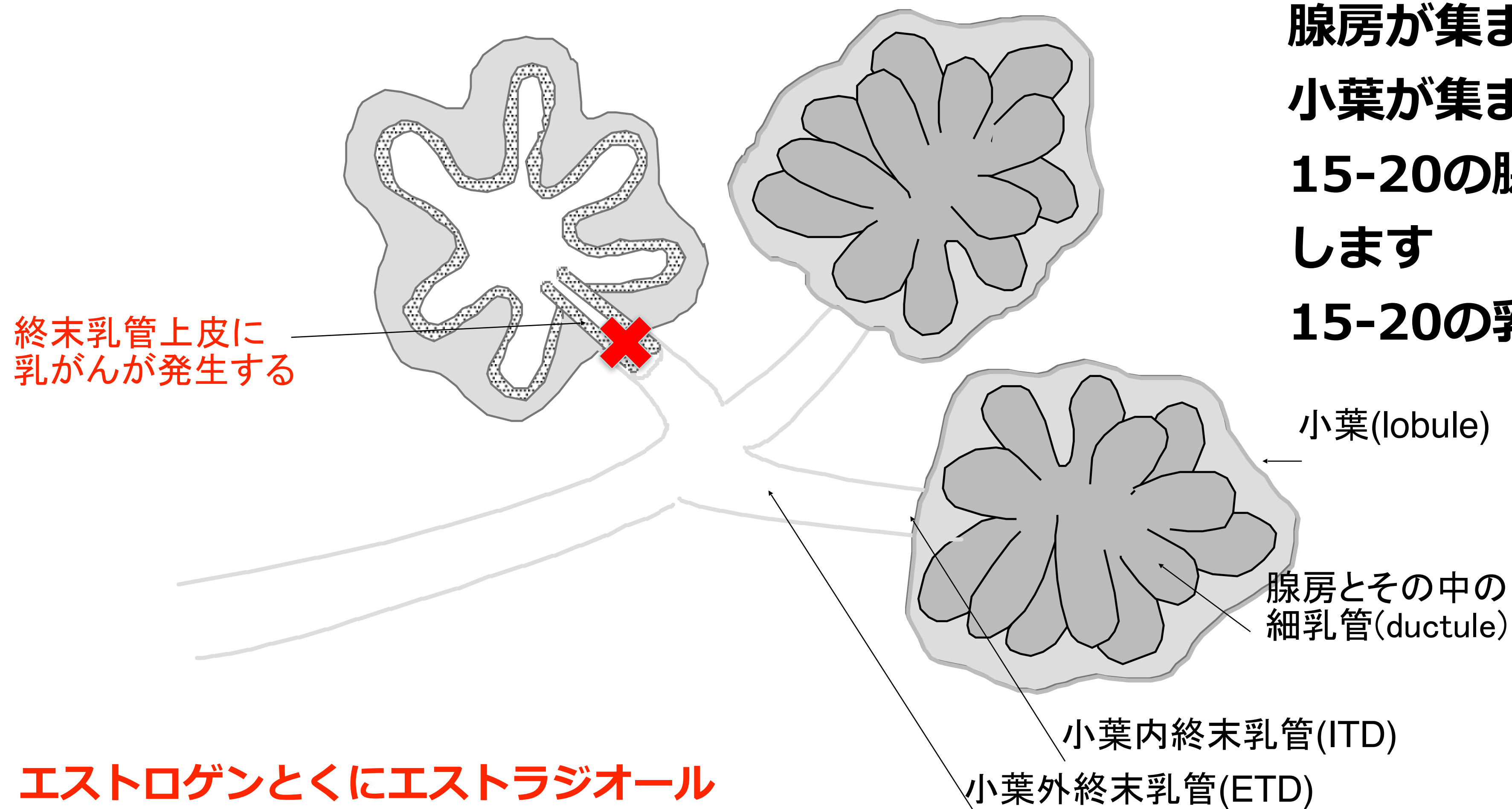
乳頭を中心とする皮膚、皮下組織および乳腺の総称である

右乳房温存術後

エコーで見る乳房の断面



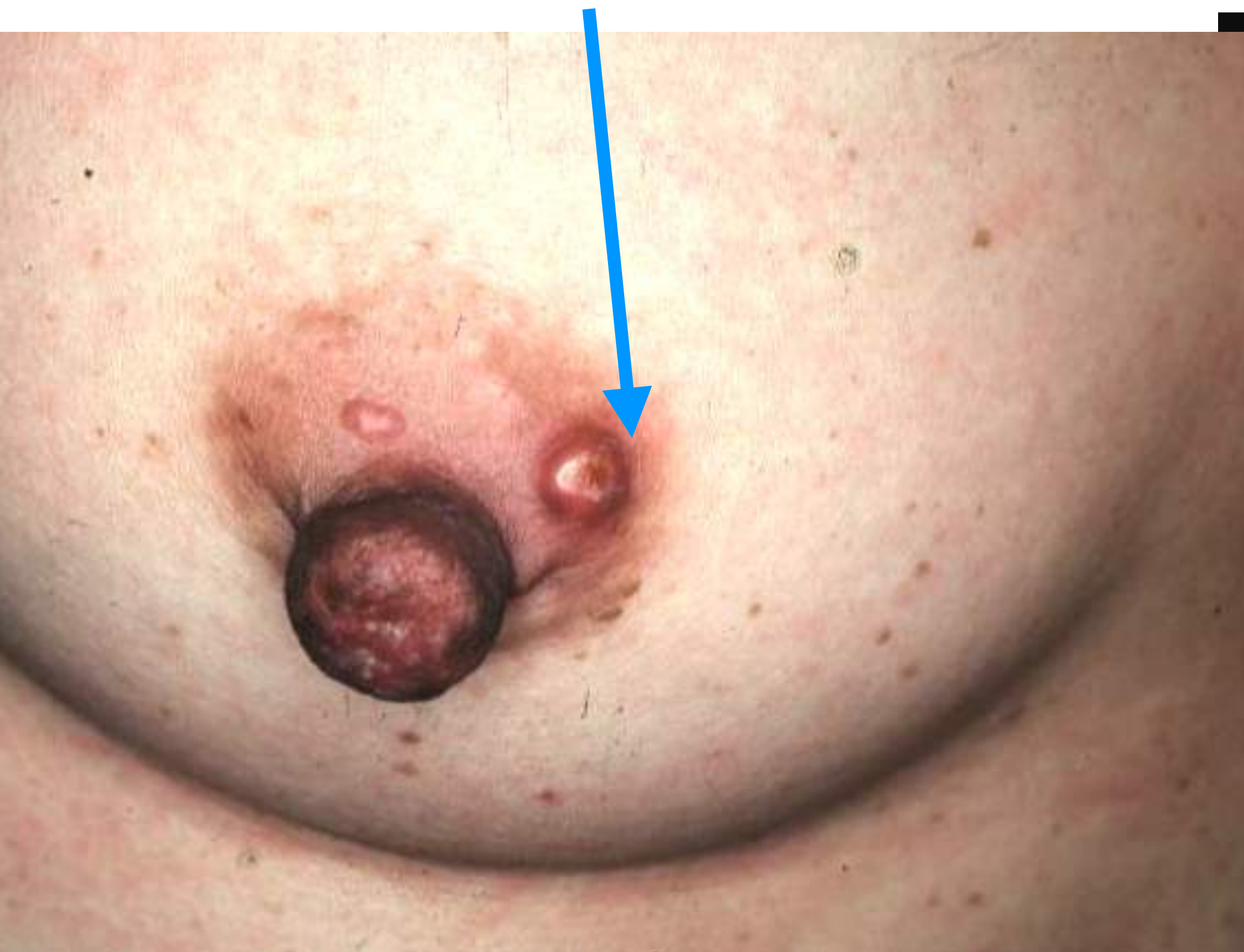
**腺房が集まって小葉を形成
小葉が集まって腺葉を形成
15-20の腺葉が乳房を形成
します
15-20の乳管口**



- **エストロゲンとくにエストラジオール (estradiol E₂) : 乳管上皮細胞の発育と分化**
- **プロゲステロン : 腺房の形成**
- **プロラクチン - 腺房細胞の刺激 - 乳汁分泌**

乳頭・乳輪の病変

モンゴメリー腺の膿瘍



乳頭分泌

注意するのは、片側性、単孔性、血性



乳頭の湿疹様変化（Paget病）



乳房腫瘍

皮膚陥凹

えくぼ症状 dimpling



あなたの乳房、意識していますか？

啓団体

イブリットオンライン

聖マリアンナ医科大学ブレストアンドイメージングセンター

2020年9月26日



ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること
「ご飯をたべる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♡

Smile Mamma Marianna

ブレスト・アウェアネス

自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

1. 乳房や乳がんについて知る
2. 自分の乳房をチェックする
3. 異常を感じたら医者に行く
4. 40歳になったら検診を受ける

- ① 乳がんの疫学
- ② 乳房の解剖
- ③ 大きさの変化

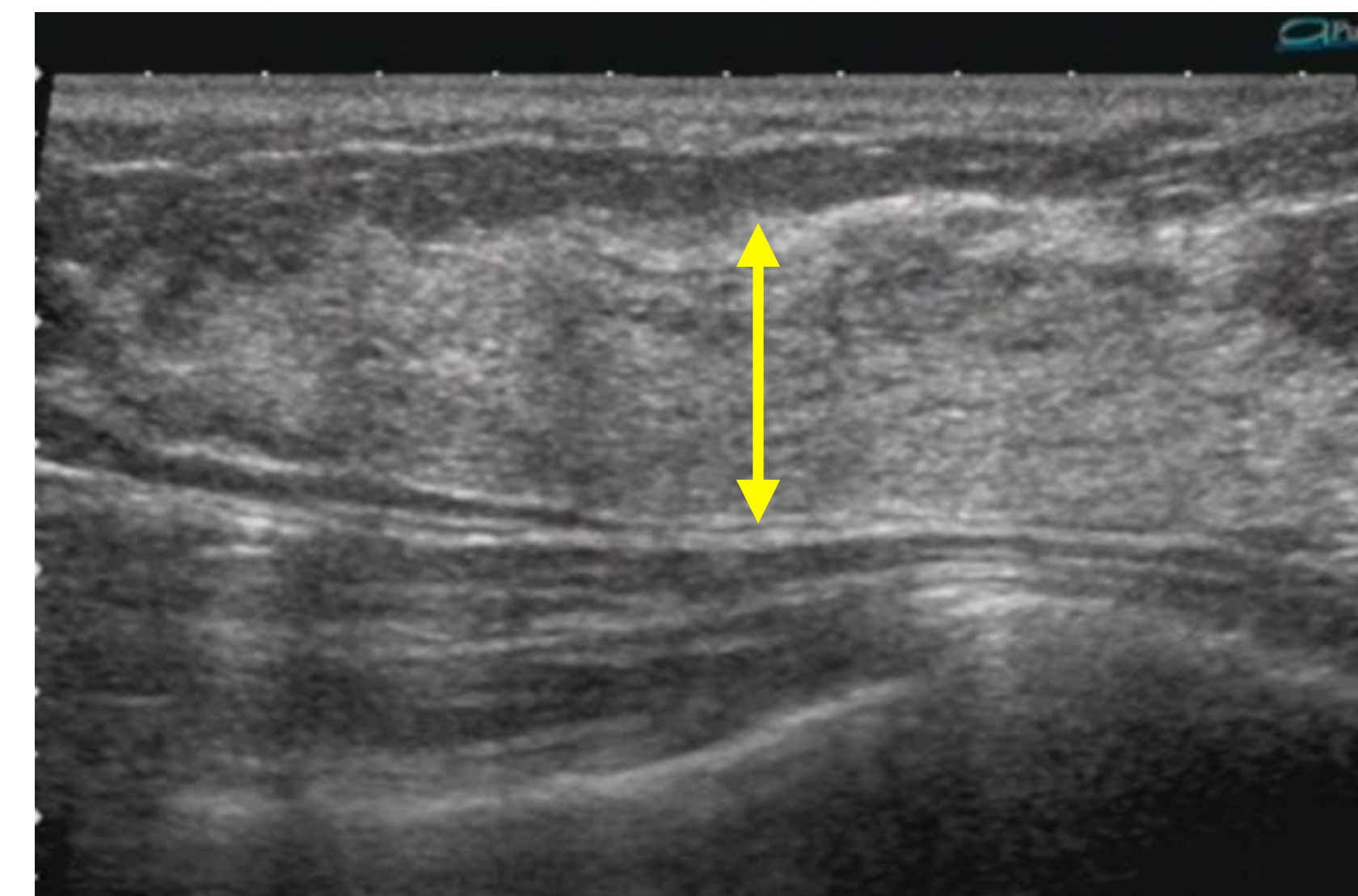
乳房の大きさの変化

1. 年齢
2. 授乳
3. 栄養
4. 疾患
5. 月経

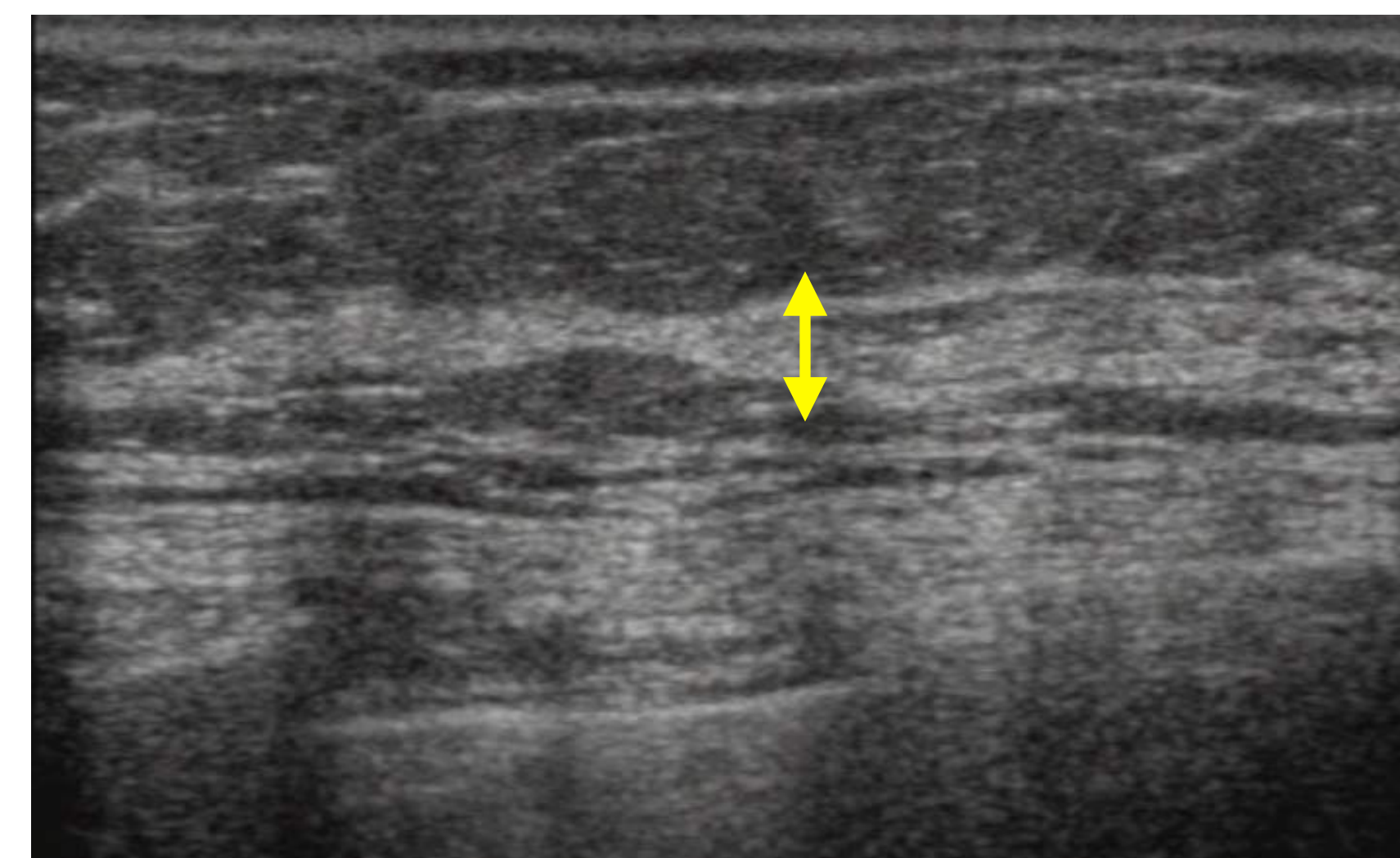
年齢による乳腺組織の変化

- 初経前では腺房の形成がない。
- 成熟すると乳管や小葉が発達し、間質は密な線維性結合組織で満たされる。**乳腺の厚みが増す。**
- 加齢により**乳腺**は徐々に**退縮**し、**脂肪に置換**されていく。特に閉経後では、乳腺の厚みは著しく減少する。

20歳



71歳



乳房の大きさの変化

1. 年齢
2. 授乳
3. 栄養
4. 疾患
5. 月経

32歳 女性



右乳房温存手術後

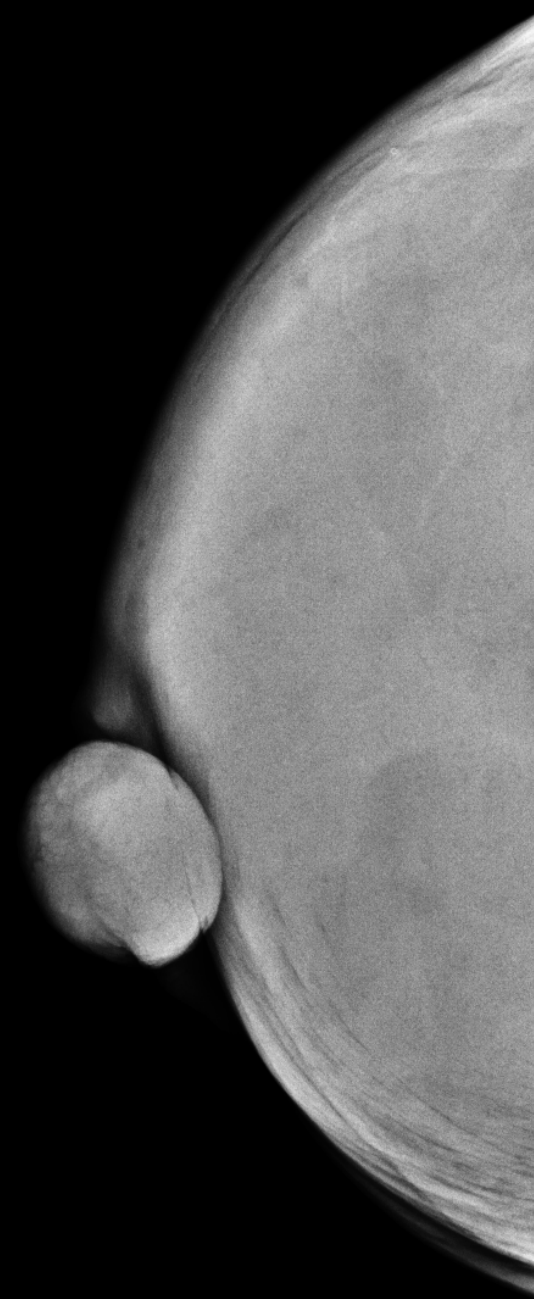
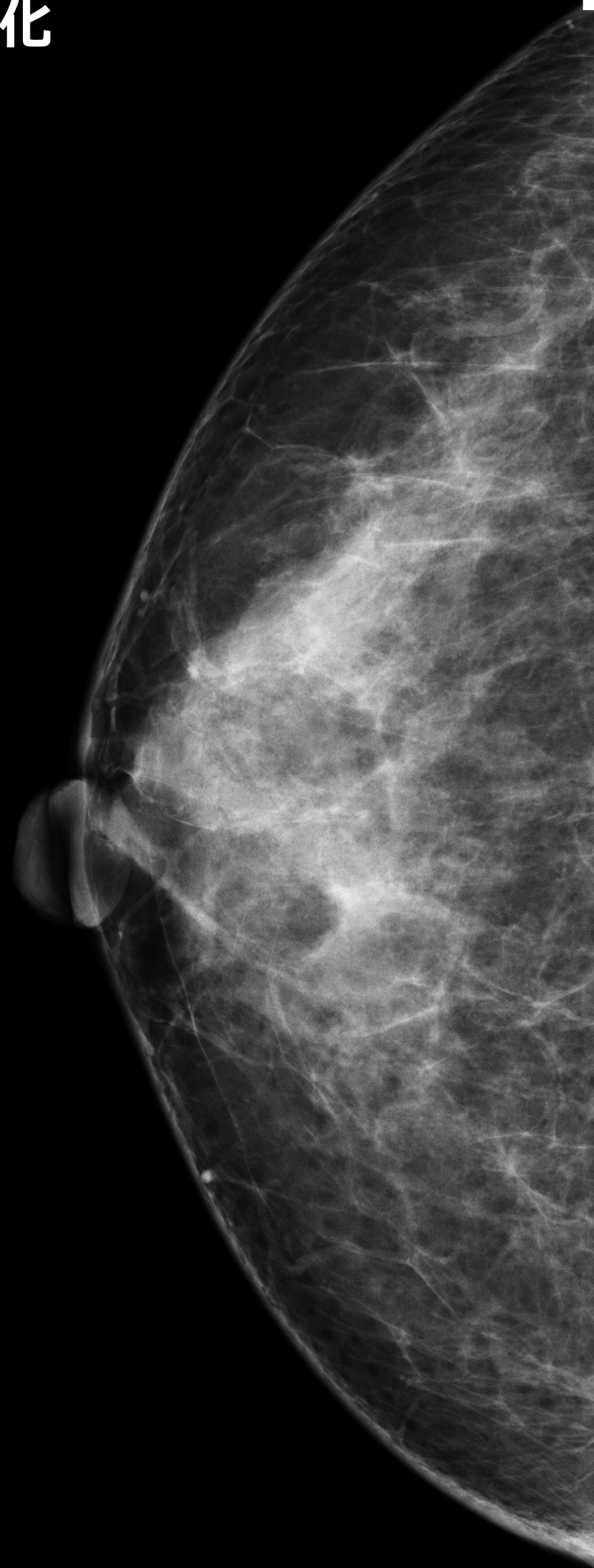
25歳の時に右乳癌
術前化学療法
手術：乳房温存手術+センチネルリンパ節生検
右温存乳房への放治
術後ホルモン療法
授乳中

体重の変化による乳房の構成の変化

60歳代 女性

乳房の大きさの変化

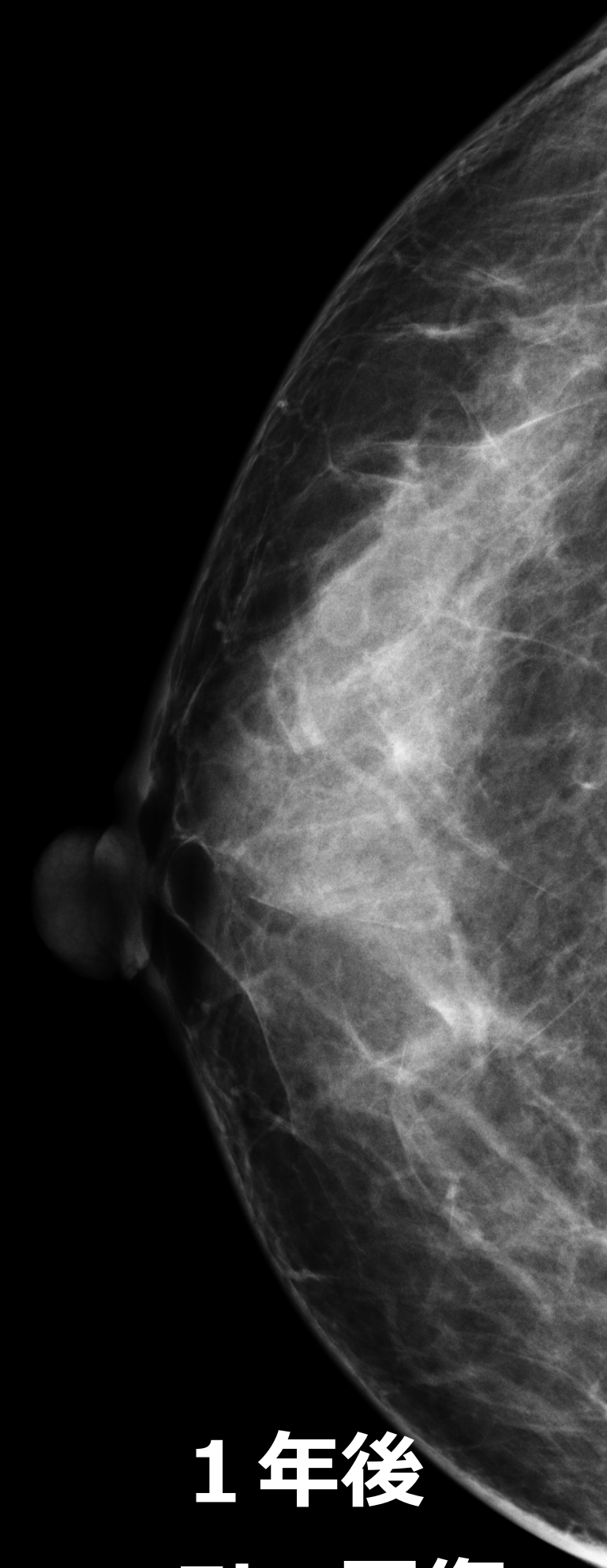
- 1. 年齢
- 2. 授乳
- 3. 栄養
- 4. 疾患
- 5. 月経



1年後
20kg減



1年後
10kg回復



1年後
5kg回復

あなたの乳房、意識していますか？

啓団体

イブリットオンライン

聖マリアンナ医科大学ブレストアンドイメージングセンター

2020年9月26日



ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること
「ご飯をたべる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♡

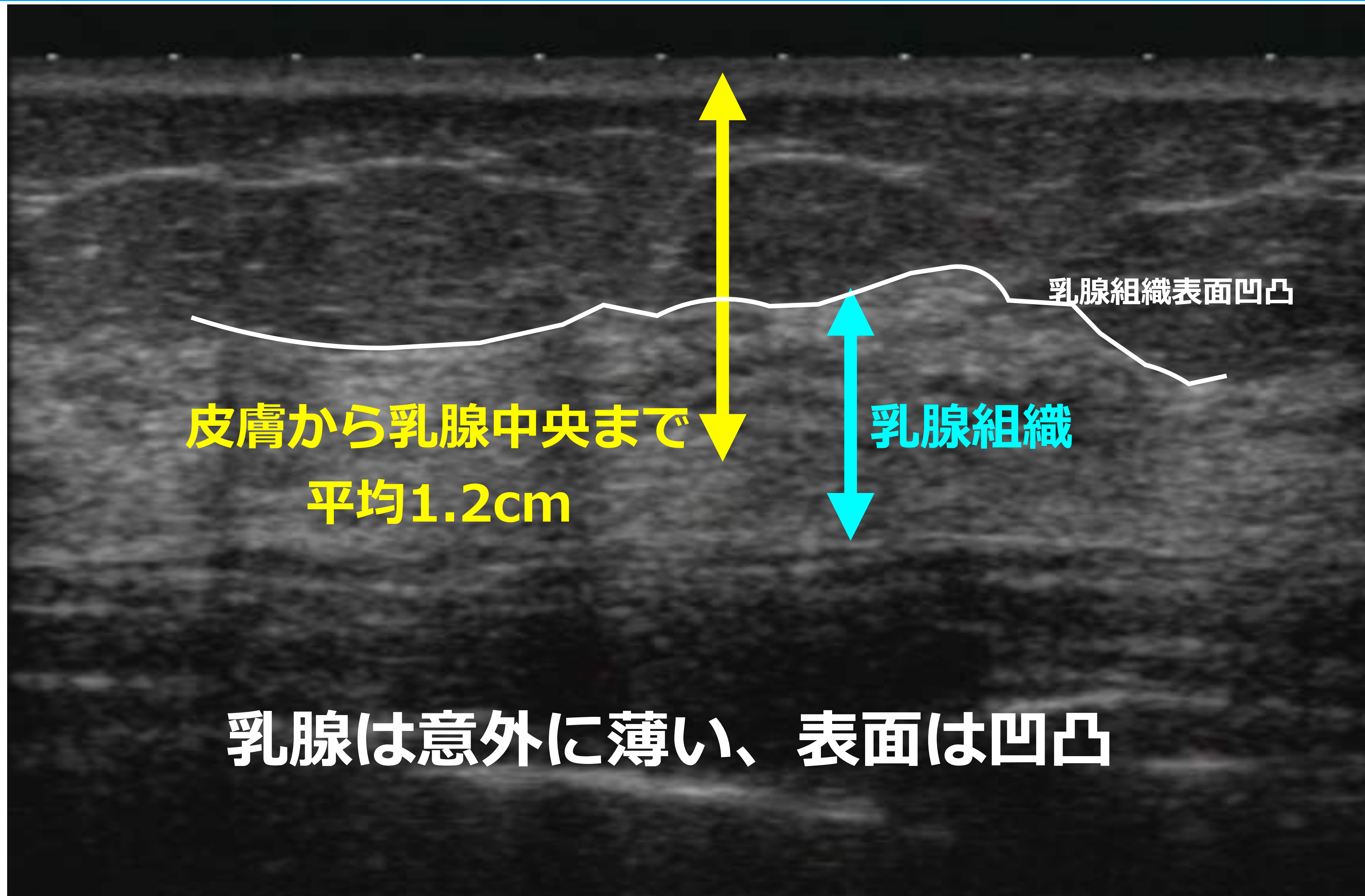
Smile Mamma Marianna

ブレスト・アウェアネス

自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

1. 乳房や乳がんについて知る
2. **自分の乳房をチェックする**
3. 異常を感じたら医者に行く
4. 40歳になったら検診を受ける

1. 乳房はさまざま
2. **自己触診（自己検診）のやり方**
3. 自己触診の評価

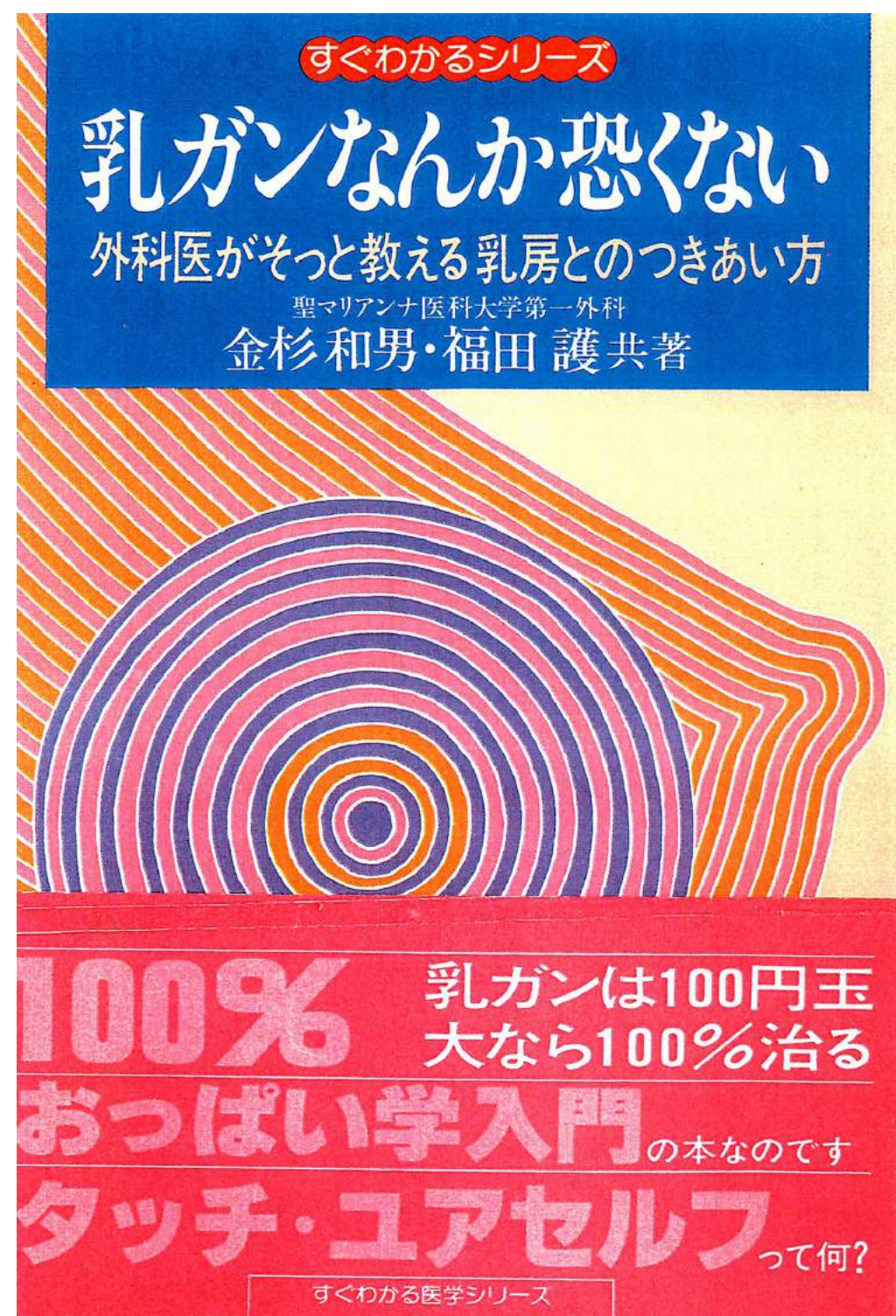


皮膚から乳腺中央まで
平均1.2cm

乳腺組織

乳腺組織表面凹凸

乳腺は意外に薄い、表面は凹凸



小冊子



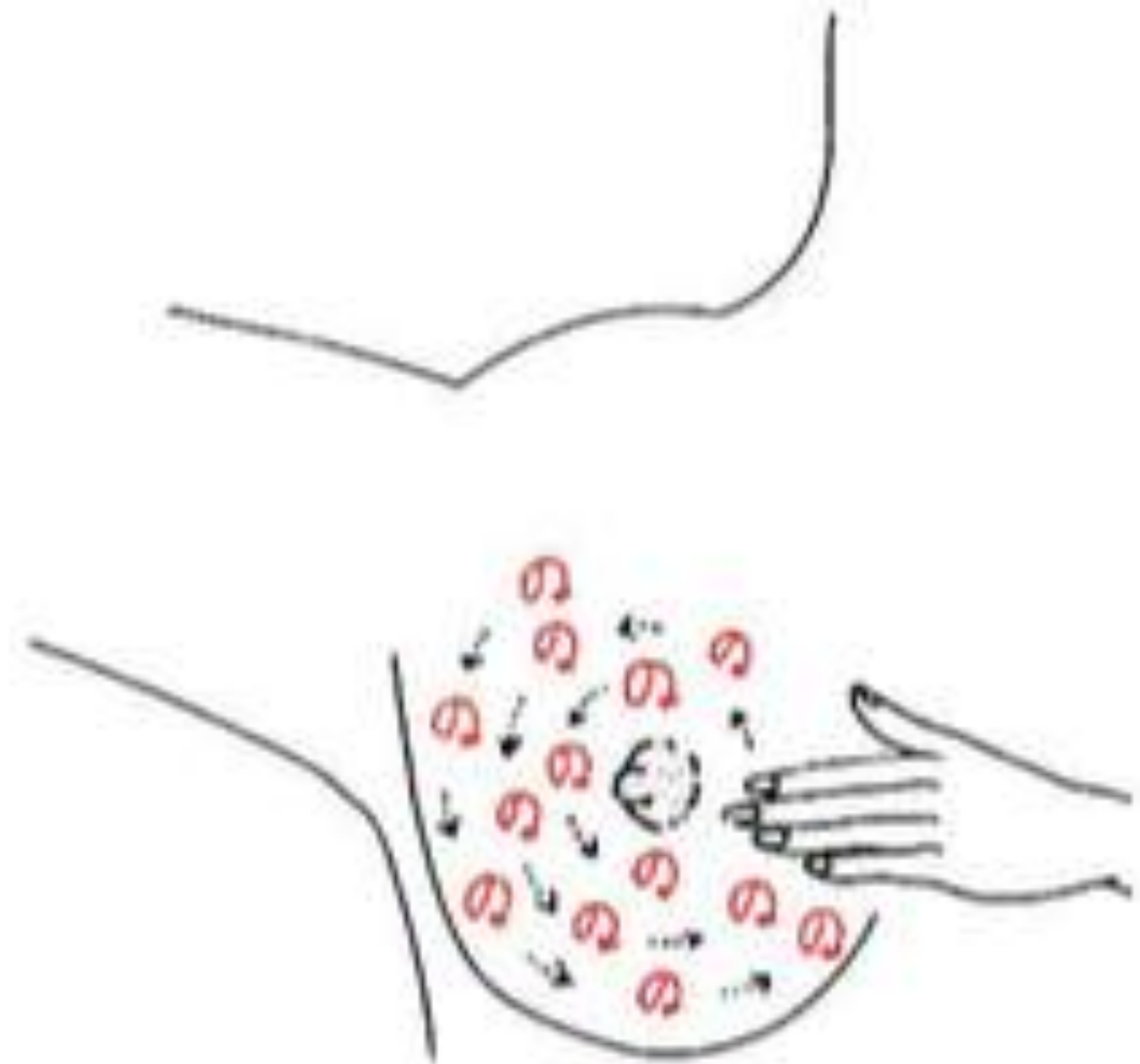
ステッカー



1980年、自己検診の普及を目指して友人と「乳ガンなんか恐くない」を上梓。タッチ・ユアセルフという造語をつくる。



指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れる。



ステッカー



“の”の字はこのパンフレットを
作るときに考えたものです。
聖マリアンナのオリジナルです。
ちなみに、外国で使う場合“e”を使います。



どちらの言葉を使いますか

自己検診？ 自己触診？ セルフチェック？

自己検診：

利益や不利益で、検診としてのレベルやエビデンスが必要？ 検診という言葉を使わなくなっています。
一方、検診は目的を持って定期的に行うという意味が強く感じられる。

自己触診：

利益や不利益で、検診としてのレベルやエビデンスが必要がない。
目的を持って定期的に行うという意味がやや弱くなる。
気軽に行える感じがする。

セルフチェック

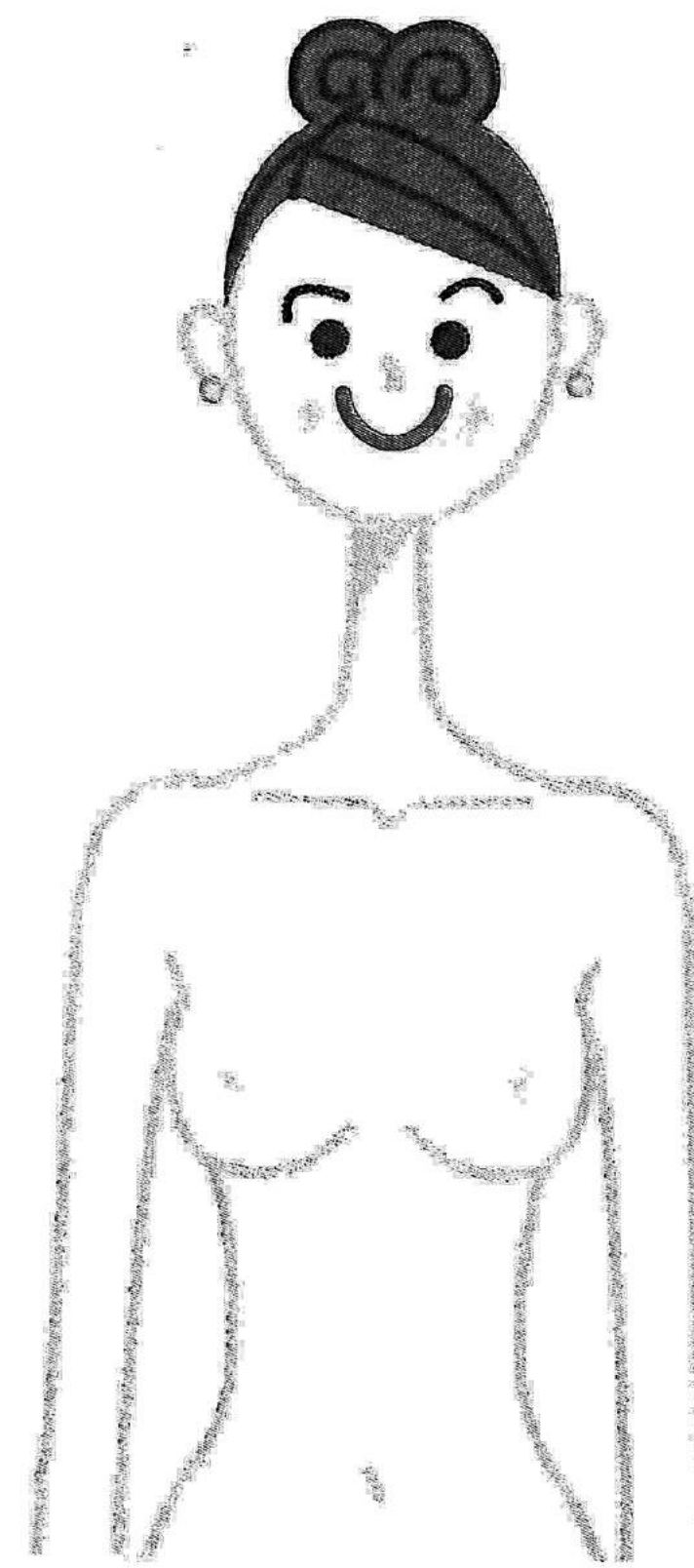
一般の人の中で使われる言葉
自己触診よりさらに気軽に行える感じがする。

タッチ・ユアセルフ

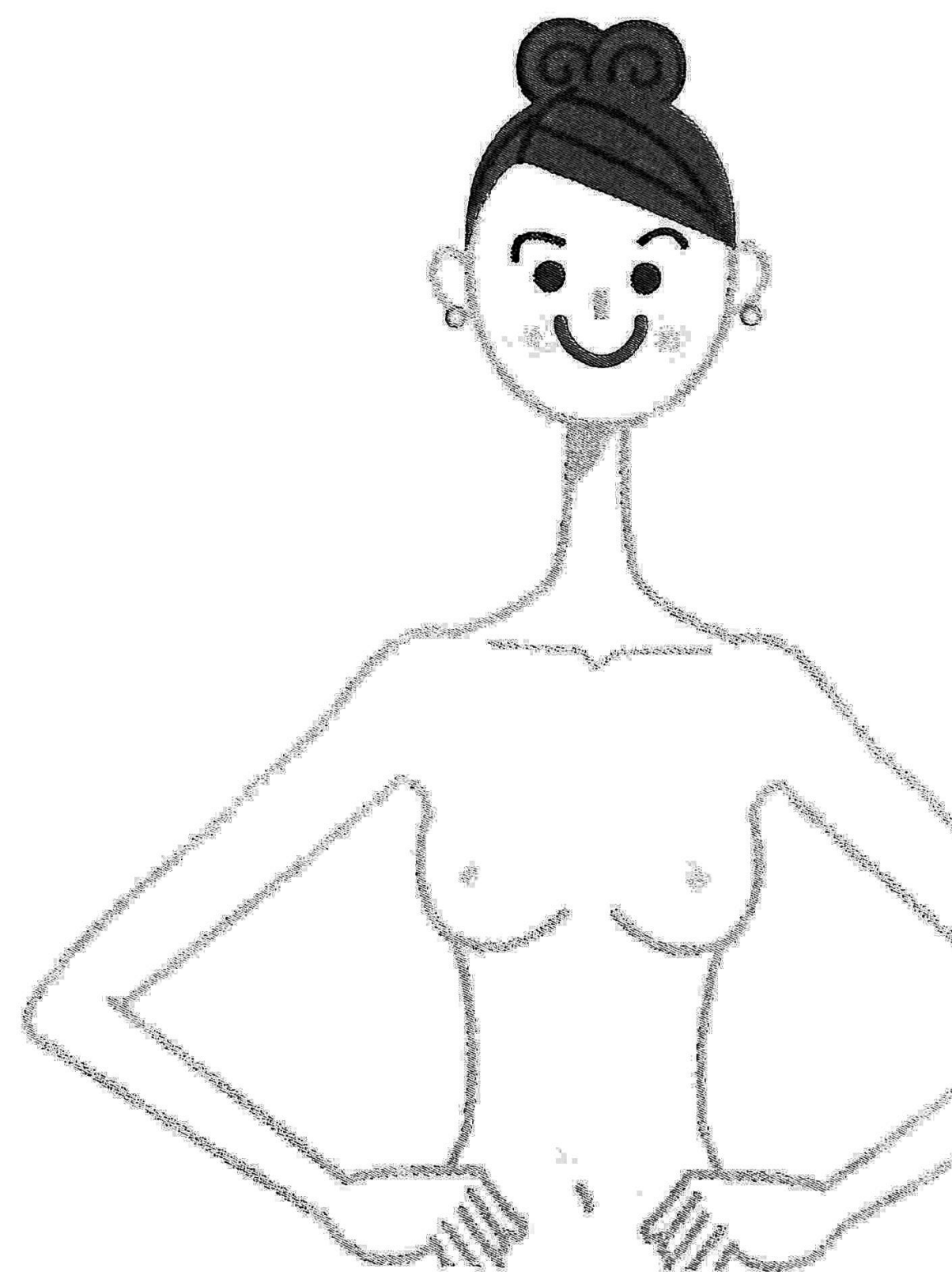
誰も使用しませんでした。

目で見えるチェック 鏡を使って

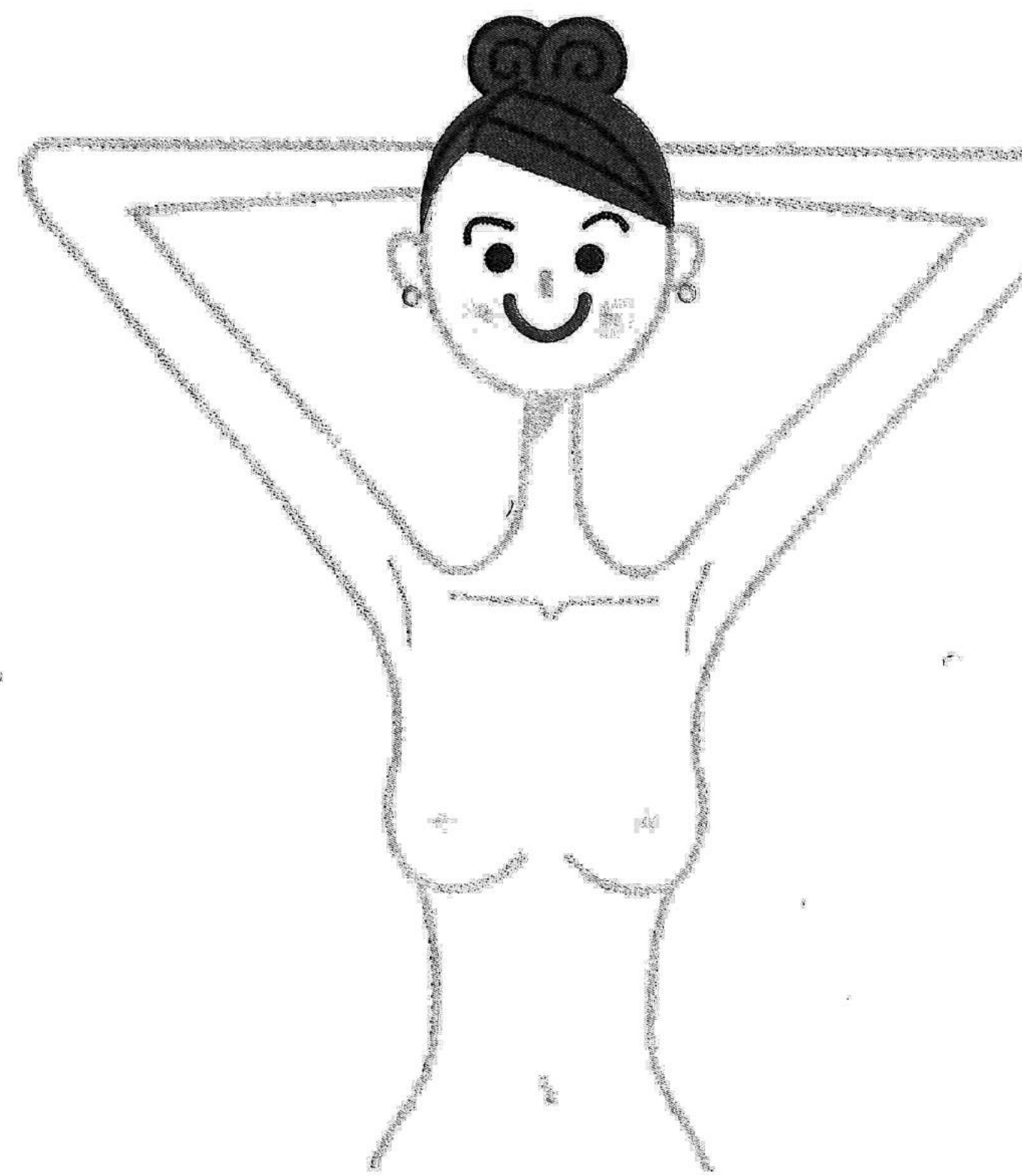
リラックスして



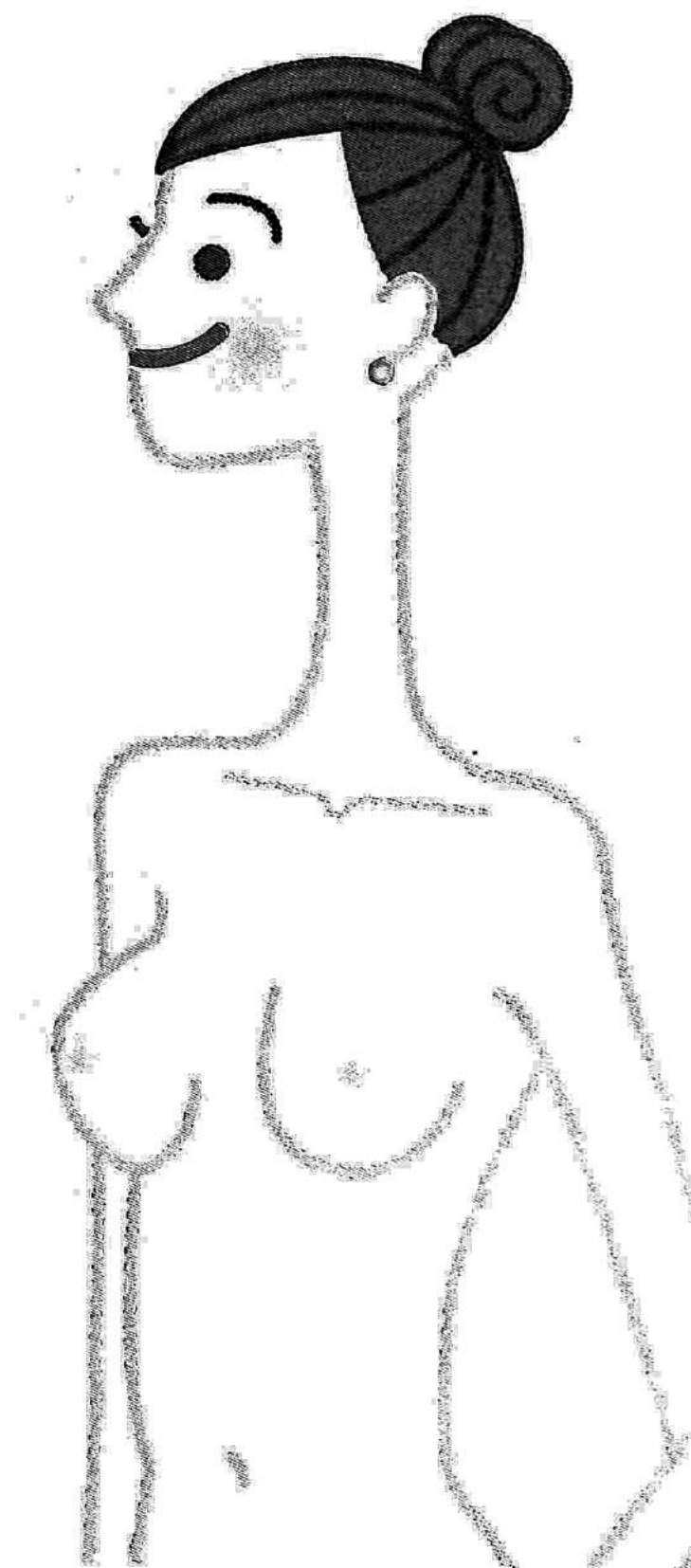
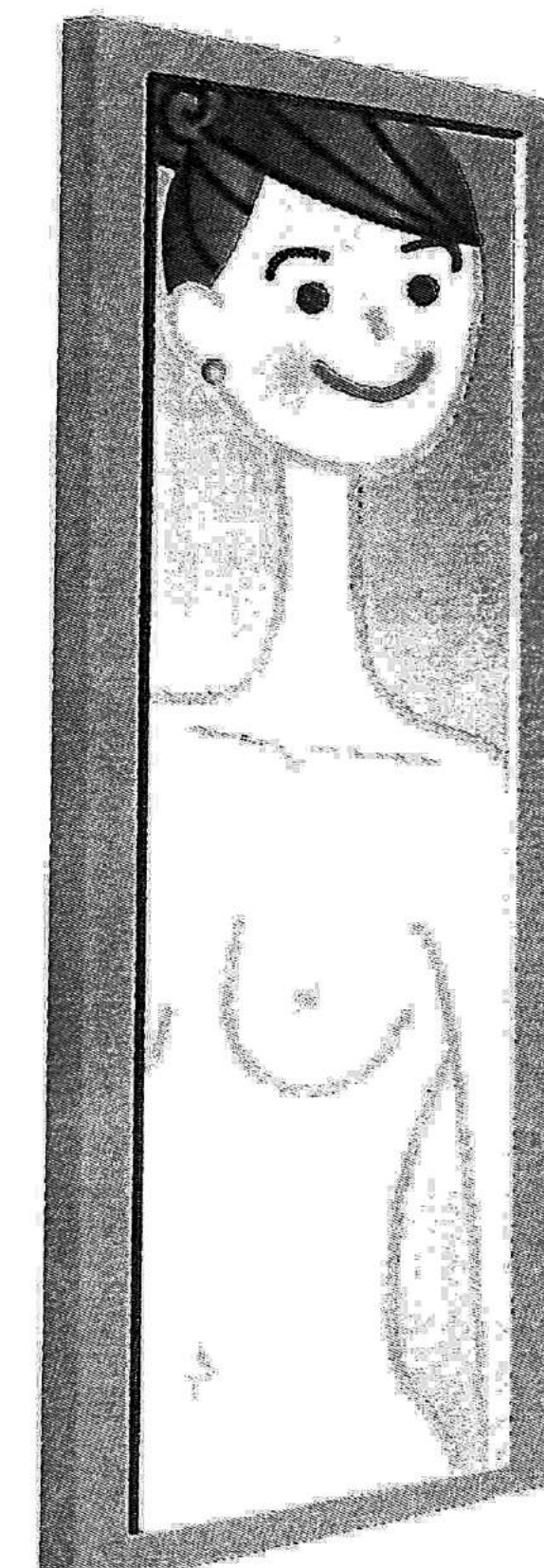
両手を腰にあてて



両手を頭の後ろで組んで



体の斜めから



触診の方法



**平手法
(手掌法)**



指腹法



**指先交互法
(ピアノタッチ法)**

自己検診（自己触診）

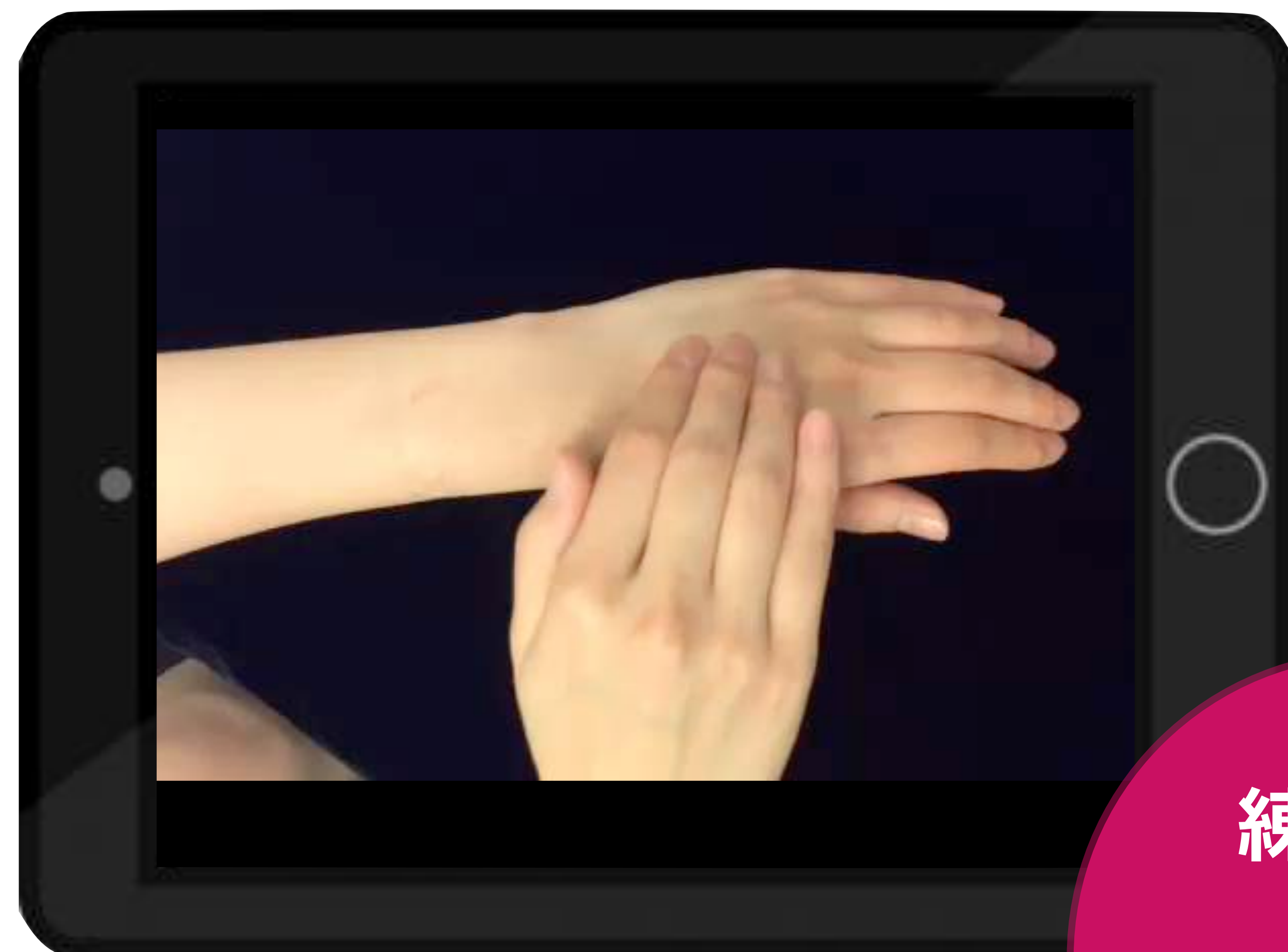
押さえずに

「の」の字



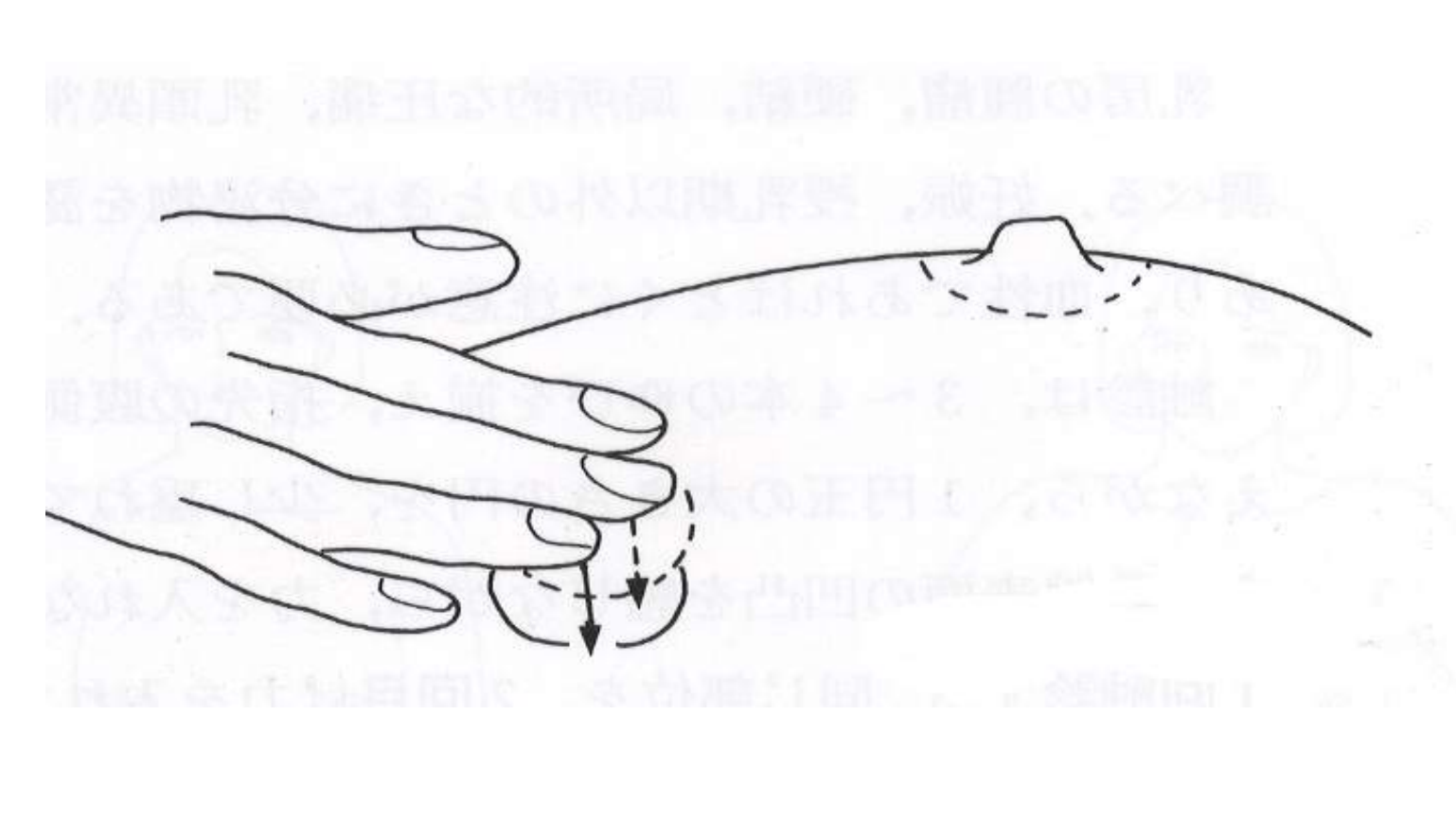
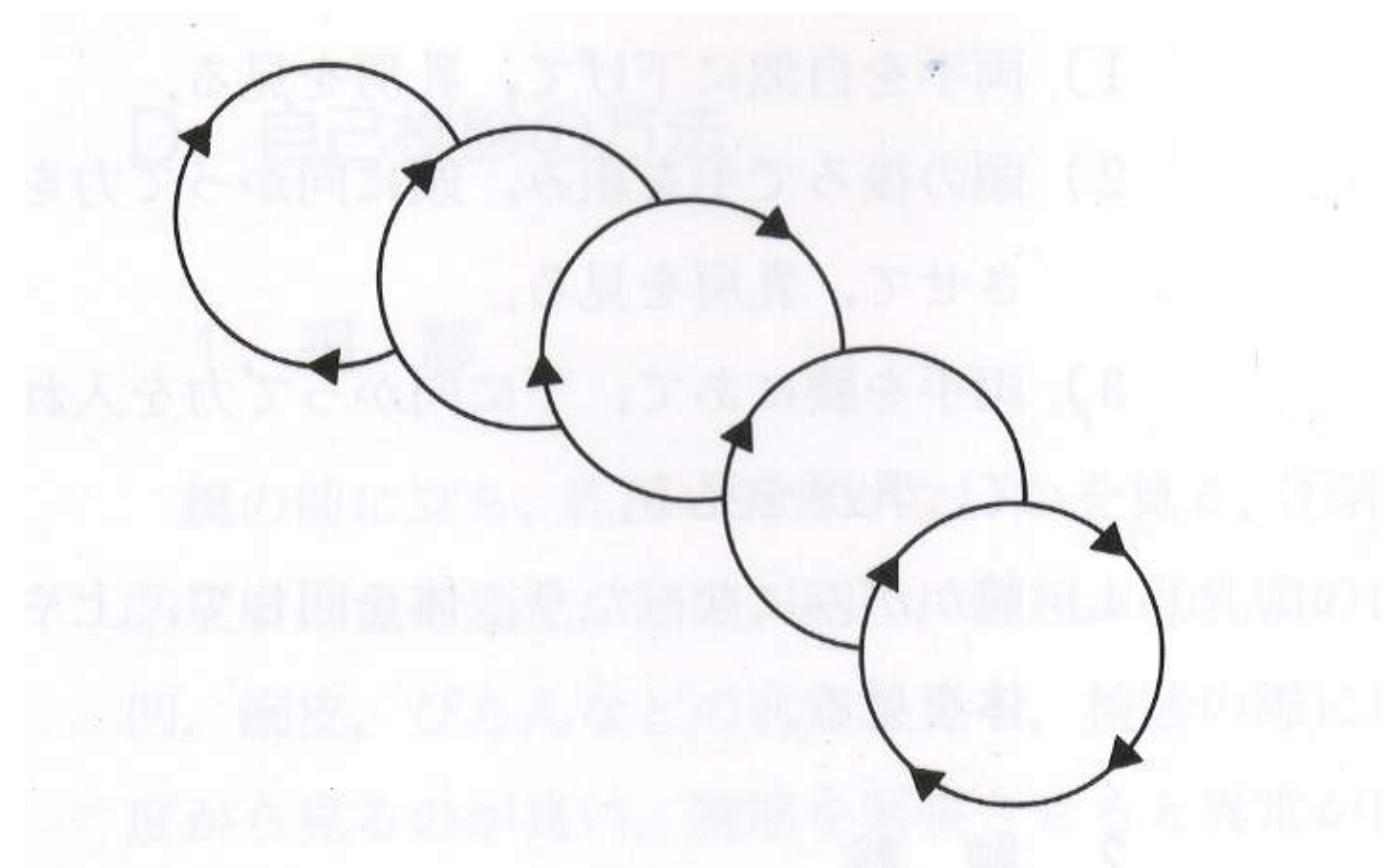
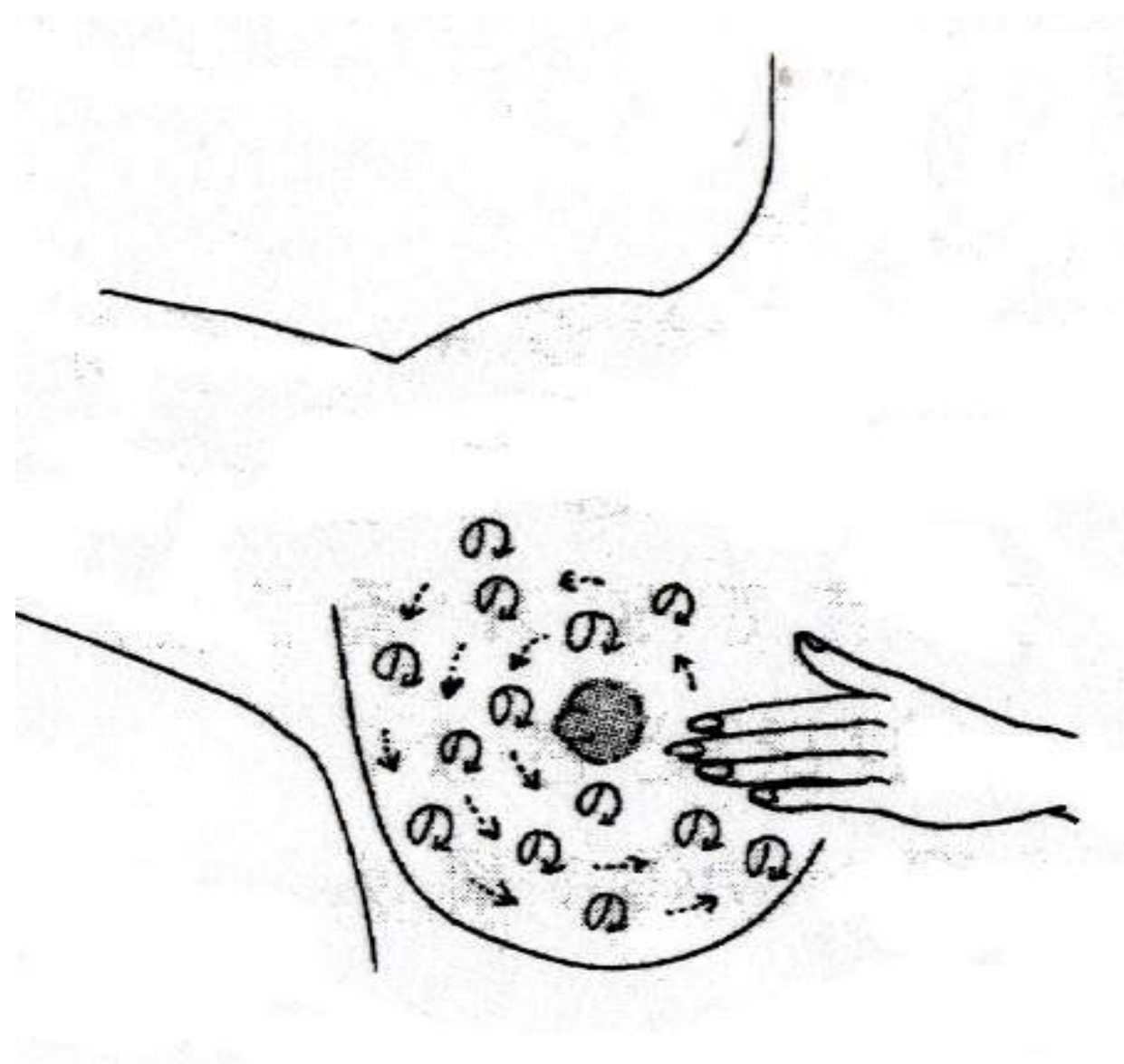
手で触るチェック

自己触診は **3本指の腹**で



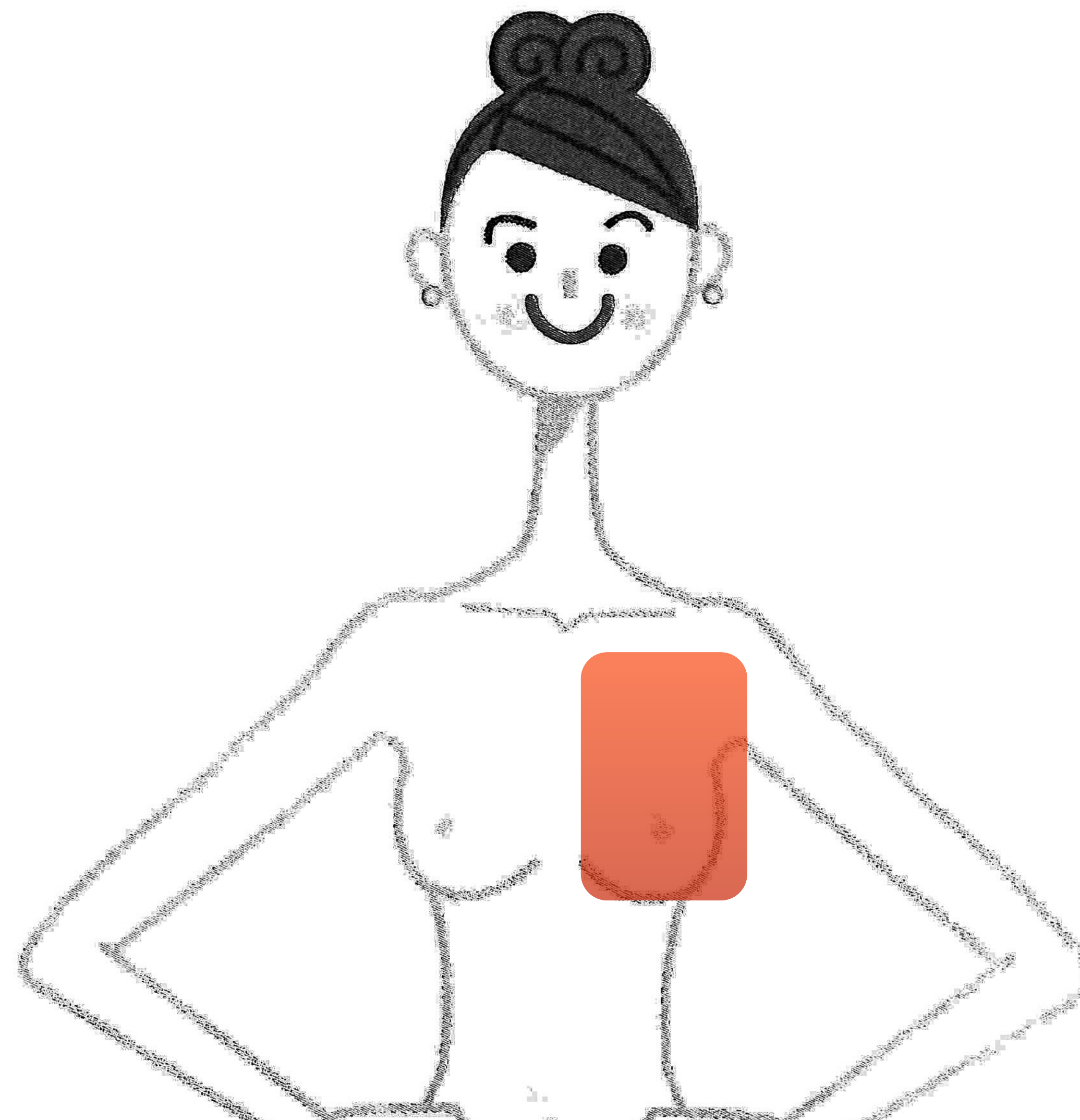
練習

自己触診の方法



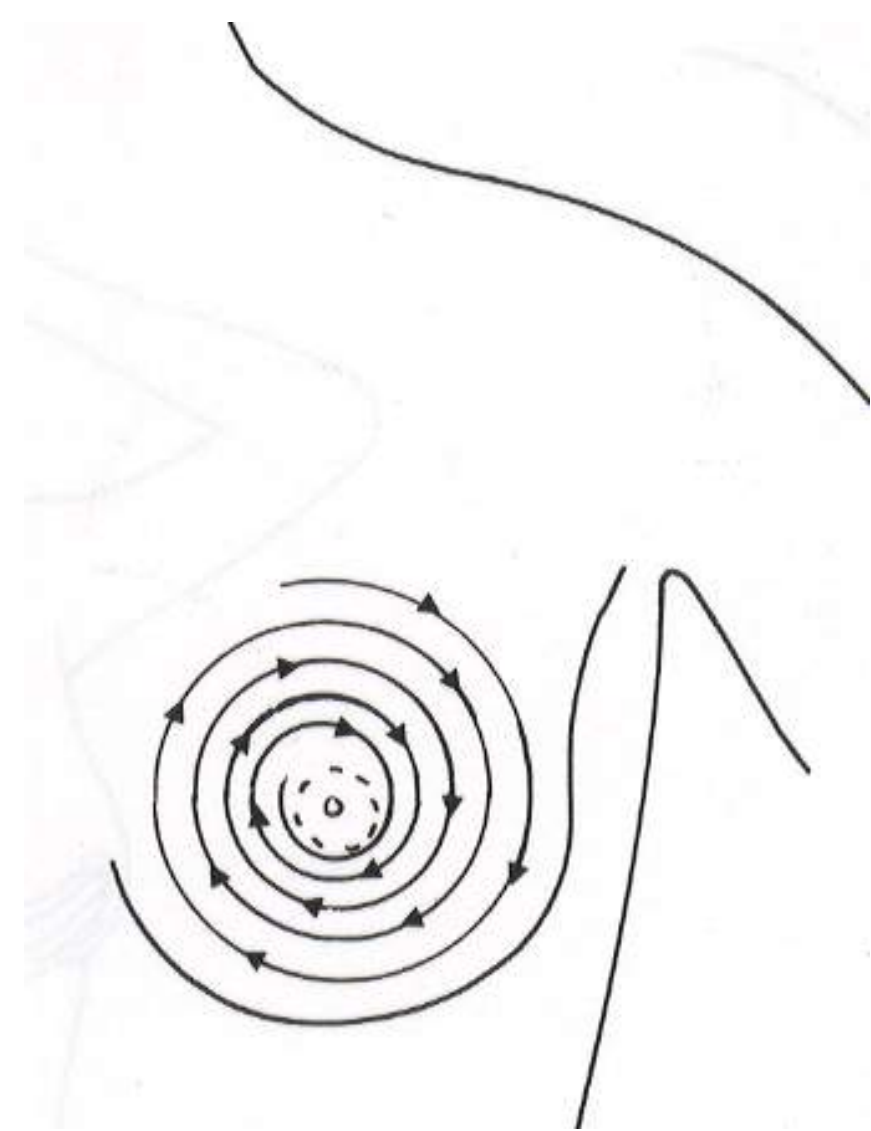
自己触診範囲

第2肋骨、肋骨弓、胸骨の外縁、わきの下

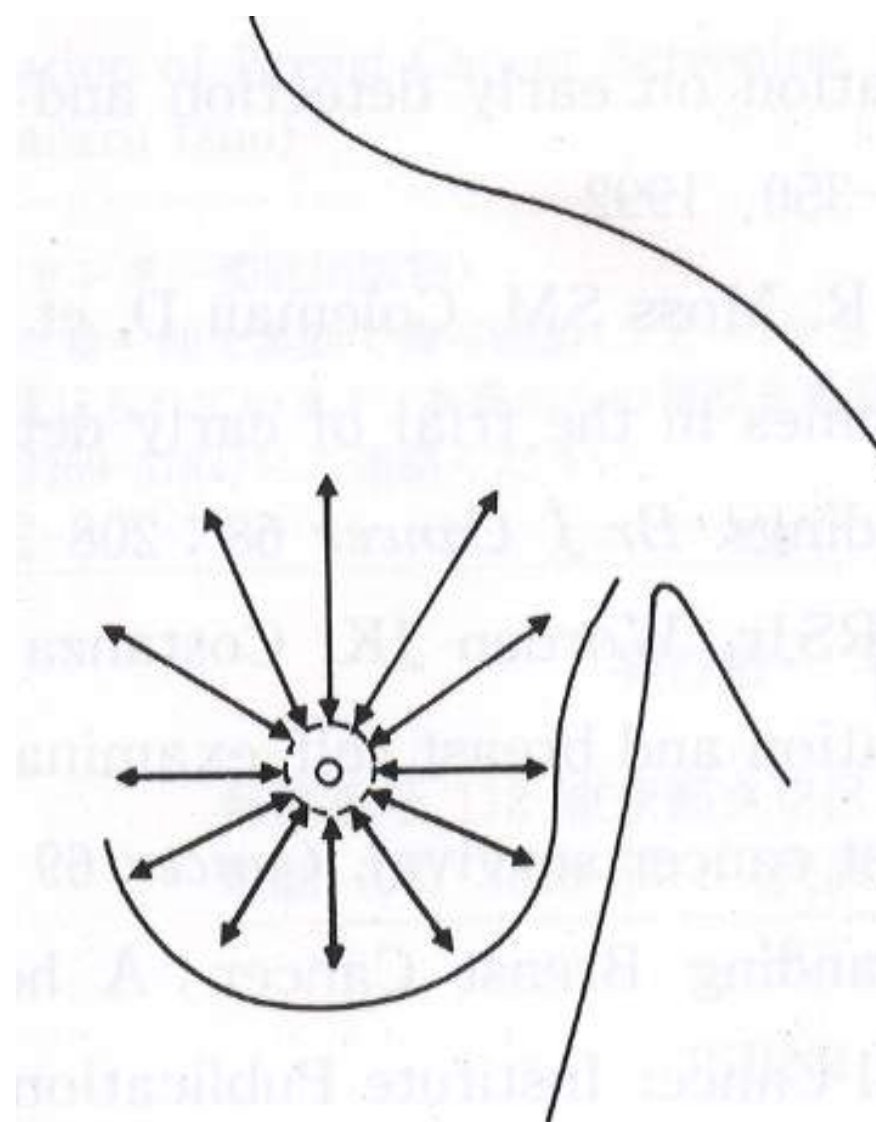


乳房全体をカバーすればどのような方式でもOK

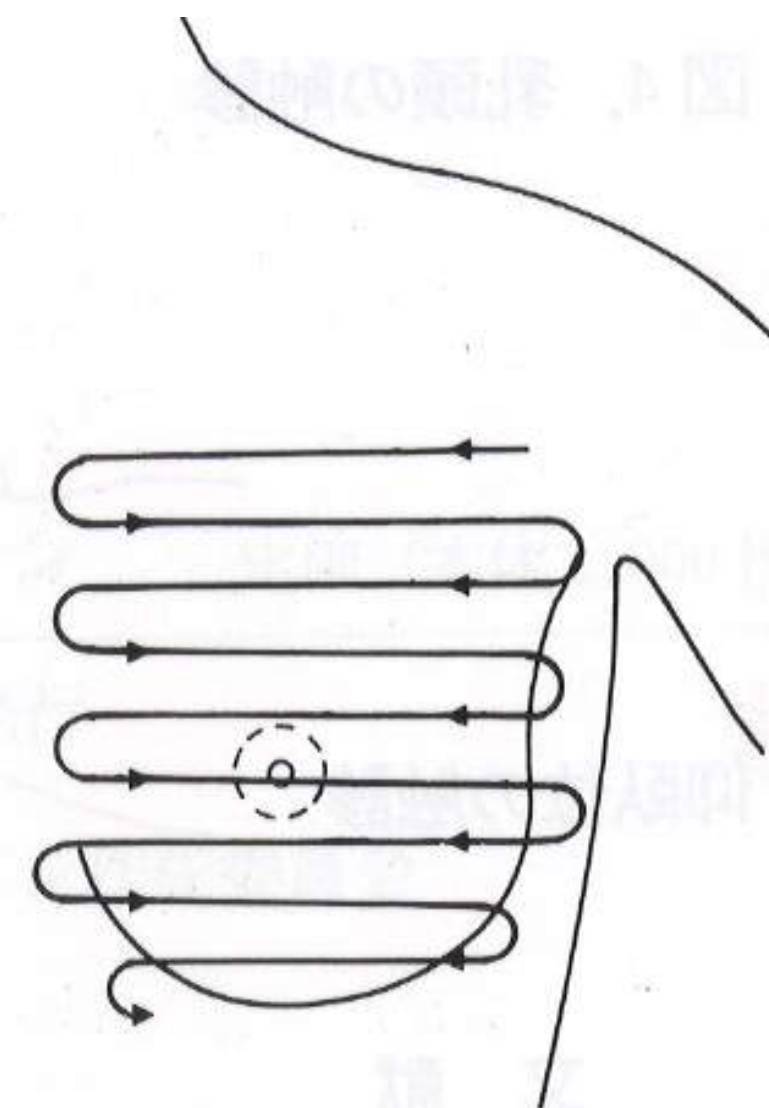
渦巻き方式



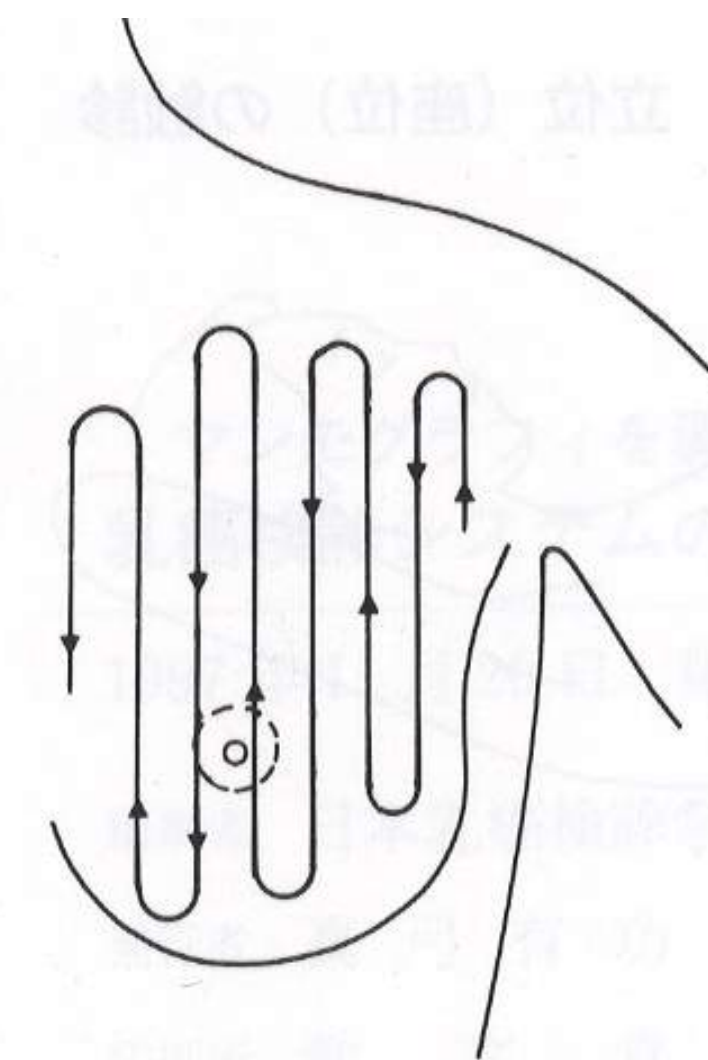
車軸状方式



平行線方式 横



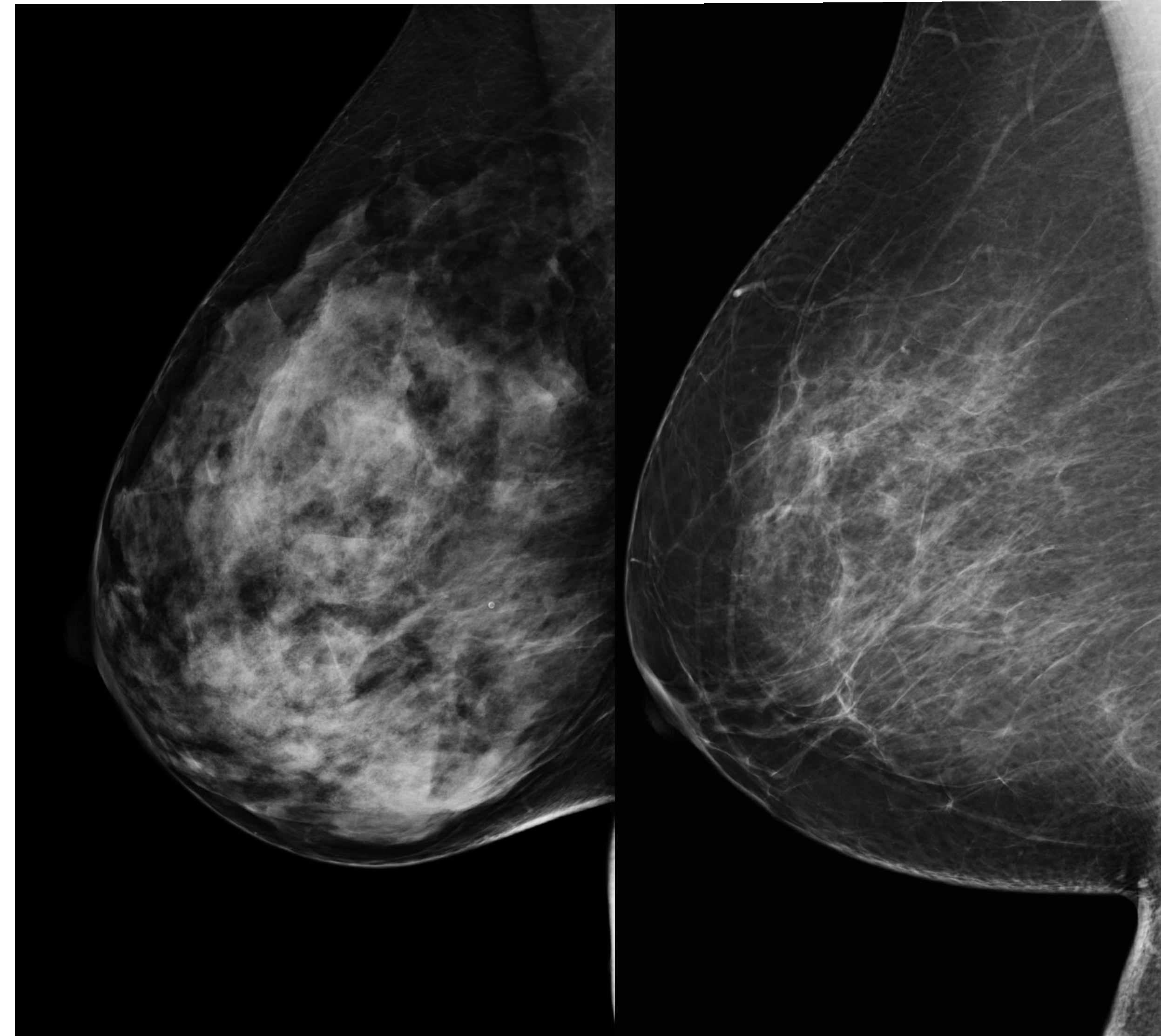
平行線方式 縦



乳房自己検診のコツ

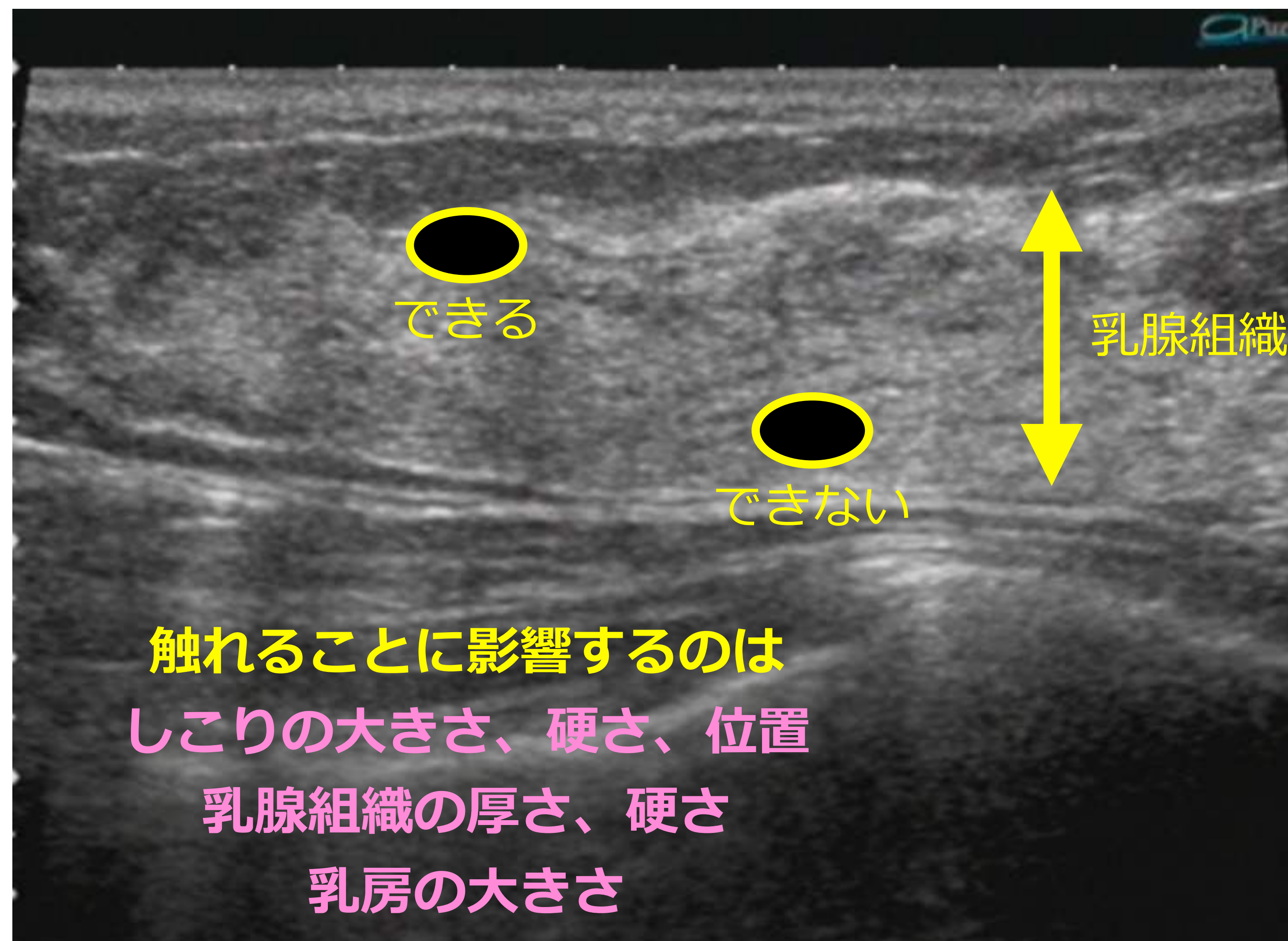
同じ年齢、体型でも大きな違いがある

1. 力を入れすぎない
2. 乳房の大きさや硬さに合わせて、力を加減
3. 小さな円を重ねるように
4. 胸壁をうまく使う
5. 乳房全体を行う
6. 乳房が軟らかいときに行う
(**月経開始 5 日目から 1 週間**)



乳腺組織と腫瘍の位置

触れることができる腫瘍とできない腫瘍



乳房の大きな人は臥位が有効



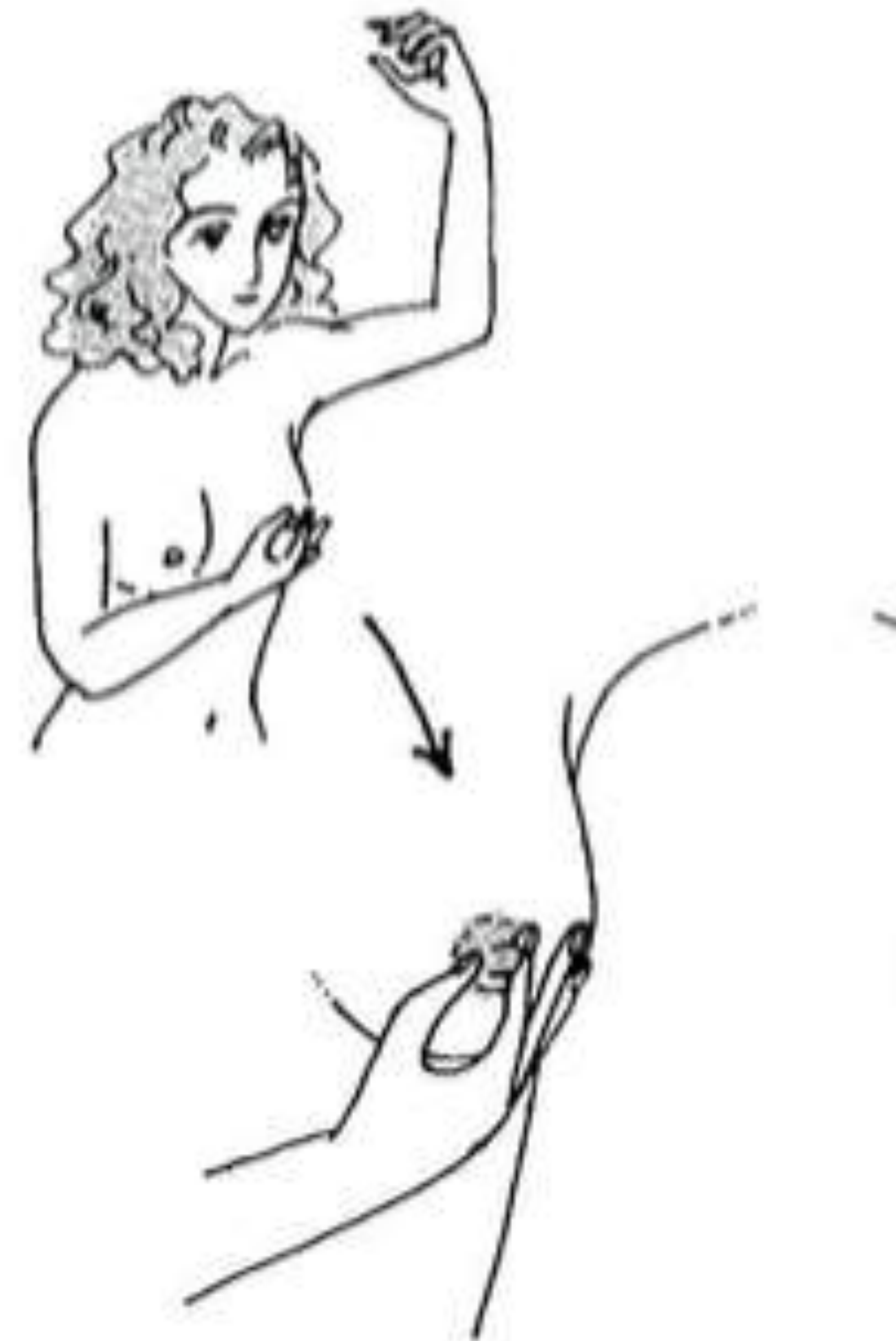
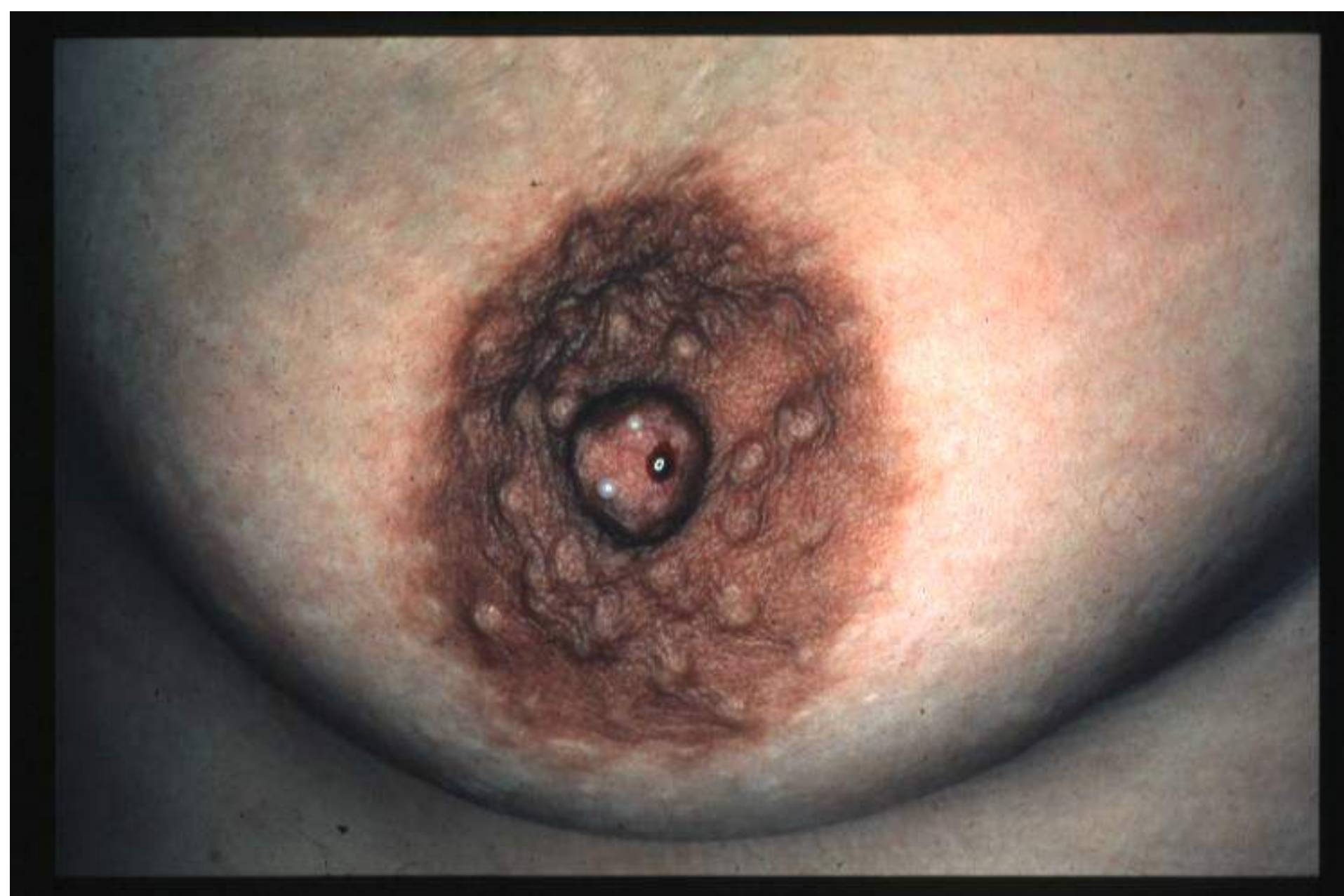
TOUCH YOURSELF

(乳がんの自己検診)



乳がんで生命を失わないために

乳頭分泌のチェックも忘れずに



あなたの乳房、意識していますか？

啓団体

イブリットオンライン

聖マリアンナ医科大学ブレストアンドイメージングセンター

2020年9月26日



ブレスト・アウェアネス

それは自分の乳房に関心を持ち、状態を知ること
「ご飯をたべる・お風呂に入る・乳房の状態を知る・・・」
日頃の習慣にすることで、乳がんの早期発見につながります

定期的な検診・月1回の自己触診を♡

Smile Mamma Marianna

ブレスト・アウェアネス

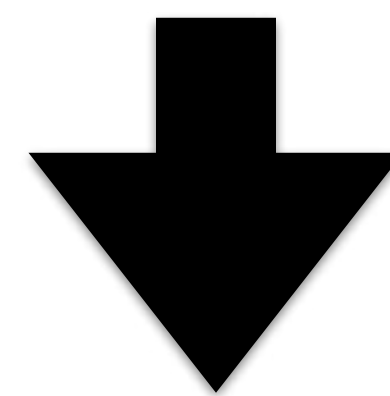
自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

1. 乳房や乳がんについて知る
2. **自分の乳房をチェックする**
3. 異常を感じたら医者に行く
4. 40歳になったら検診を受ける

1. 乳房はさまざま
2. 自己触診（自己検診）のやり方
3. **自己触診の評価**

自己触診の有効性

乳がんの視触診検診の死亡率減少効果は証明されていない



自己触診（自己検診）は死亡率減少効果があるか？

乳がん検診の**真の利益**

真の利益=利益-不利益

真の利益で、**検診の妥当性**を**評価**する方向に

変わってきた

自己触診（自己検診）も同じように評価されます

自己検診のランダム化比較試験

上海での研究

対象 健常女性 26万人以上

結果

乳がん死亡率減少効果がない

自己検診群の発見乳がんの腫瘍径、リンパ節転移、

遠隔転移に有意差なし

良性乳腺疾患の生検が増加などの不利益がある

自己触診の利益と不利益



利益と不利益のバランスで

乳がん死亡の減少がないと**不利益が上回る可能性**

自己検診を**推奨しない**

2009年（米国予防医学専門委員会）

理由

乳がん**死亡率減少効果**が証明されてい**ない**。

不要な検査を受ける不利益がある。

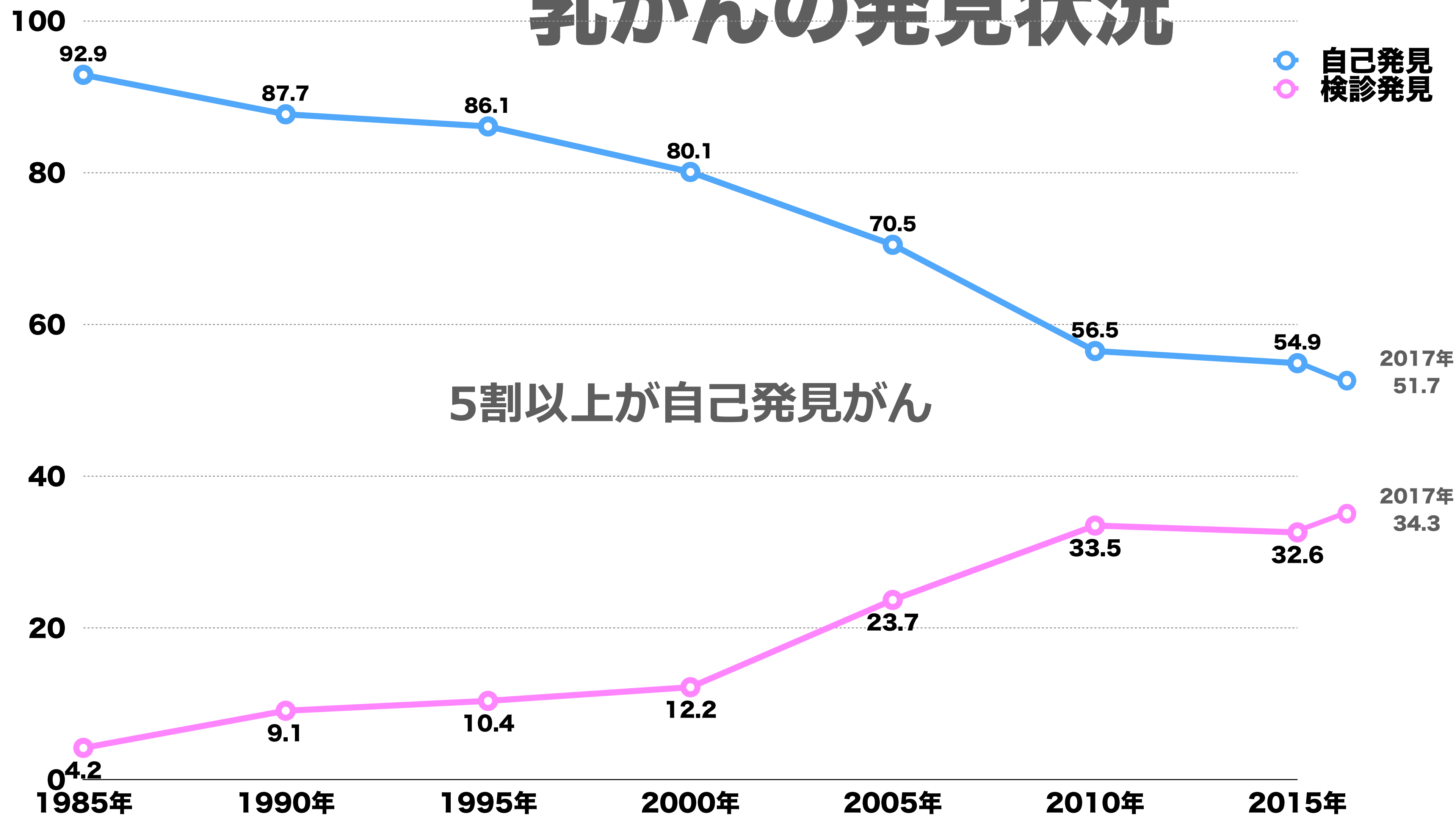
検査のために**医療コスト**がかかる。

自己検診を正確に**教える医師がいない**。

私が考える自己触診の役割

1. 日本では**自己発見乳がんが多い**ことより、**自己触診には一定の意義**がある。
2. **マンモグラフィ検診受診を前提**とした自己触診は**意味**がある。
3. 自己触診は**乳がん検診**を受ける**推進力**になる。
4. 自己触診が特に**必要なグループ**がある。
5. **乳房との会話**である。

乳がんの発見状況



5割以上が自己発見がん

私が考える自己触診の役割

1. 日本では**自己発見乳がんが多い**ことより、自己触診には一定の**意義**がある。
2. **マンモグラフィ検診受診を前提**とした自己触診は**意味**がある。
3. 自己触診は**乳がん検診**を受ける**推進力**になる。
4. 自己触診が特に**必要**な**グループ**がある。
5. **乳房**との**会話**である。

中間期乳がんの発見

マンモグラフィ検診には**中間期乳がん**がある
そのため、自己触診（自己検診）は）一定の意義がある

私が考える自己触診の役割

1. 日本では**自己発見乳がんが多い**ことより、自己触診には一定の**意義**がある。
2. **マンモグラフィ検診受診を前提**とした自己触診は意味がある。
3. 自己触診は**乳がん検診**を受ける**推進力**になる。
4. 自己触診が特に**必要なグループ**がある。
5. **乳房との会話**である。

乳がん発症リスクが高い人や乳がんになった人 にとって一般の女性より自己触診の意義は大きい

BRCA1/2遺伝子陽性の場合

| 年齢 | 行動 |
|--|--|
| 18歳～ | 乳房の自己検診を行う |
| 25歳～ | 医療機関で半年～1年に1回の頻度で視触診を受ける |
| 25歳～29歳 or 家族が乳がんを発症した最も 早い年齢から | 1年に1回の頻度でMRI検査（MRI検査ができなければマンモグラフィ検査）を行う |
| 30歳～75歳 | 1年に1回のMRI検査とマンモグラフィ検査を行う |
| 75歳以上 | 個別対応 |

私が考える自己触診の役割

1. 日本では**自己発見乳がんが多い**ことより、自己触診には一定の**意義**がある。
2. **マンモグラフィ検診受診を前提**とした自己触診は**意味**がある。
3. 自己触診は**乳がん検診**を受ける**推進力**になる。
4. 自己触診が特に**必要なグループ**がある。
5. **乳房との会話**である。

自己検診（自己触診）

乳房だけでなく自分の身体の健康のための

乳房との会話のいい方法



乳房は
手で洗う



自己触診のまとめ

推奨しない、普及に反対という考えがある

20歳、30歳代の自己触診（自己検診）では、自分の乳房に関心を持つ。

40歳以上の自己触診（自己検診）はマンモグラフィ検診を受けているのが前提。

**自己触診で気になるところがない人は
乳がん検診へ**

**自己触診で気になるところがあれば
保険診療で専門医へ**

**自己触診で気になるところがある場合、
検診を待たない**

もう一度

ブレスト・アウェアネス

自分の乳房に関心を持ち、問題があれば適切な行動が取れる

これを実践し、適切に支援するのが私達の役目

見た目もちゃんとチェック