

# 自分の身体(乳房)を意識した 生活をしましょう

学校法人聖マリアンナ医科大学 乳がん検診啓発団体

Smile Mamma Marianna

# 乳がんはどのようにして見つかっている？

➤ 検診で画像検査を受ける 34.3%



➤ 自分でしこりなどの異変に気づく 51.7%



日本乳癌学会全国乳がん患者登録調査報告  
2017年版より

対策型（自治体）検診なら2年に1回

任意型（人間ドックなど）検診でも1年に1回

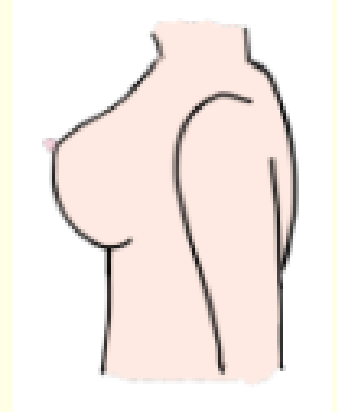
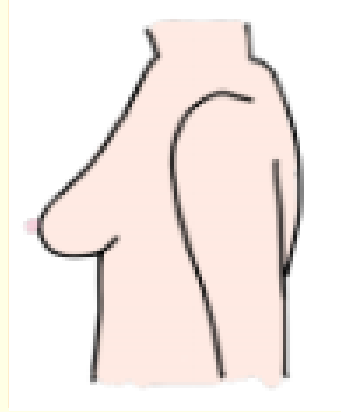
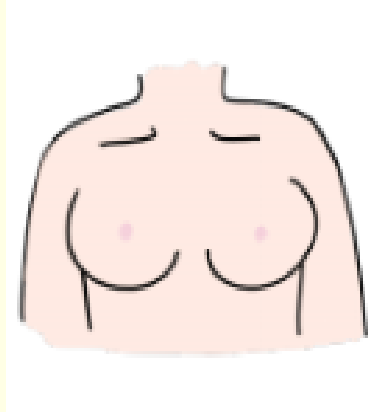
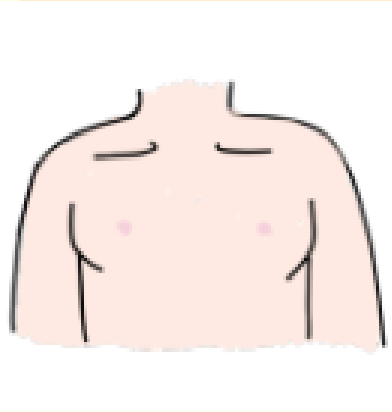
検診を受けたら次の検診まで何もしなくてもいいの？

## POINT

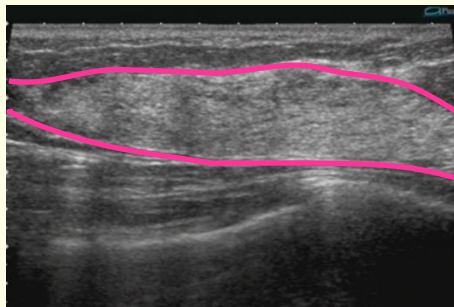
自分で異変に気付いて見つかっている事に注目！

# 自分の乳房のこと知っていますか？

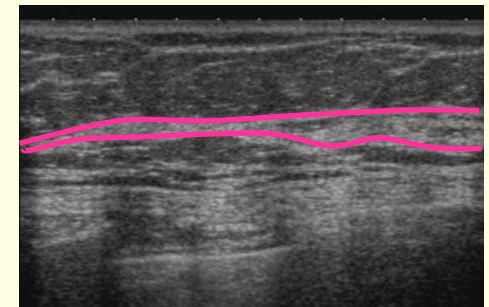
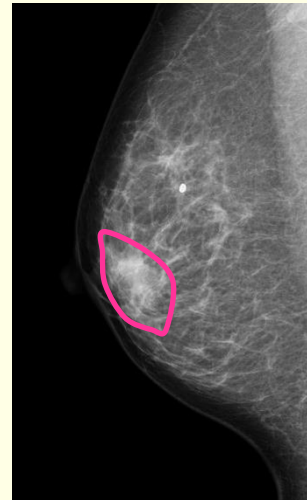
➤ 形・大きさなど見た目だけではなく、構造も様々です



乳腺が多い人



乳腺が少ない人



# 自分の身体(乳房)を意識した生活

## ブレスト・アウェアネス

女性自身が自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活すること

### ブレスト・アウェアネスの4項目

- ① 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる（乳房のセルフチェック）
- ② 気を付けなければいけない乳房の変化を知る
- ③ 乳房の変化を自覚したら、すぐ医療機関へ行く
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する

# 乳房のセルフチェックとは？

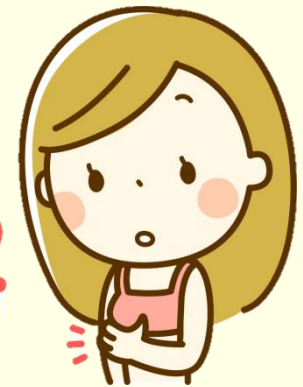
しこりを探すという行為や意識は必要ありません  
着替えや入浴、シャワーなどの生活習慣に乳房を見て、触って、  
感じるという乳房を意識すること取り入れることです

## 毎日の習慣



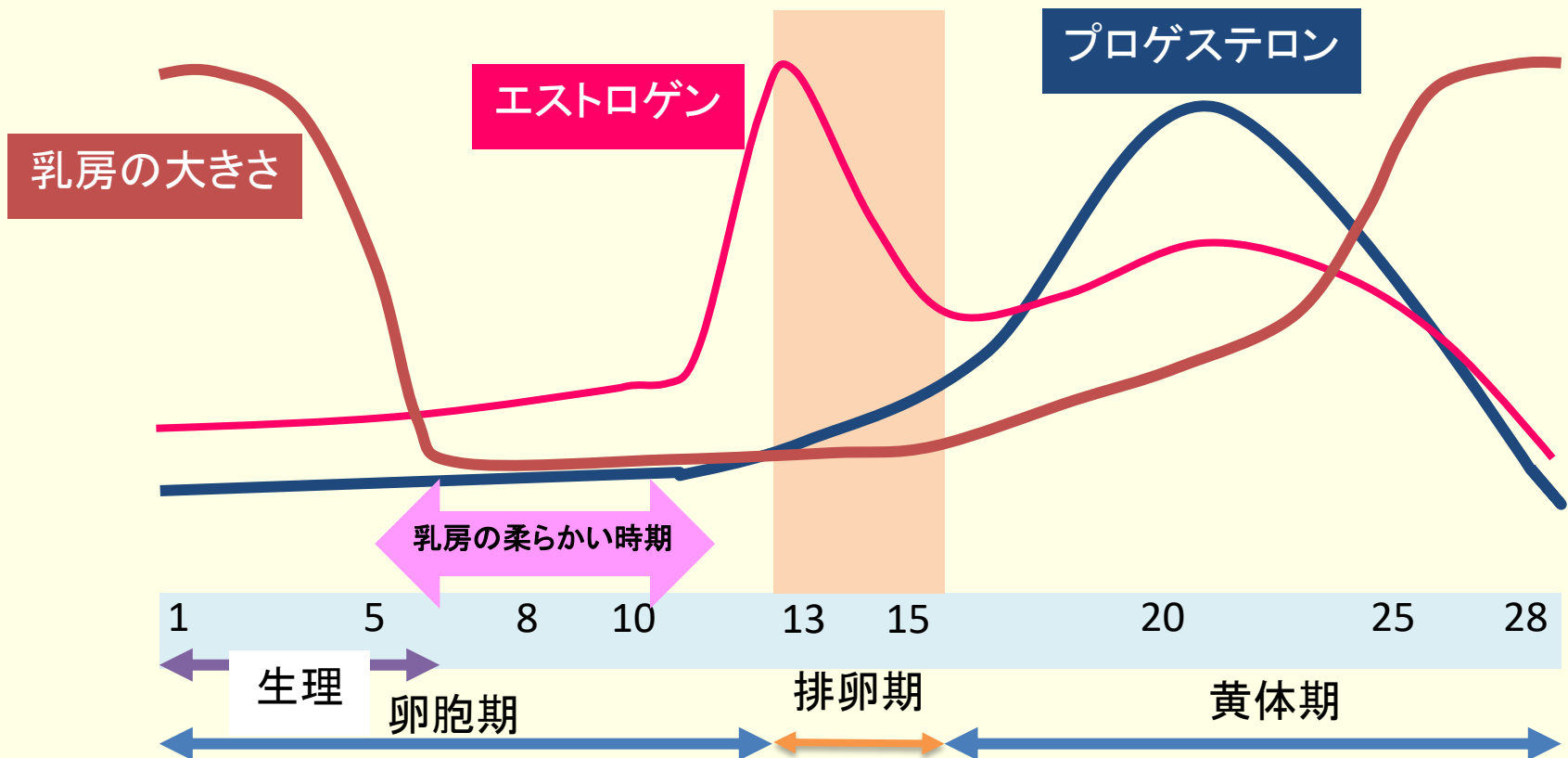
+

?



# 乳房はいつも同じ？

生理のある女性は生理周期によって女性ホルモンが変化するとともに、少しずつ乳房も変化しています



日ごろから乳房を意識して自分の乳房の変化を認識しましょう

# 気を付けたほうがいい乳房の変化とは？

## ① 乳房の腫瘤の自覚

乳房を触ったときにコリコリとするような硬いものは触れませんか？

## ② 乳頭からの分泌物

乳頭をつまんだ時に液体が出たり、下着が汚れたりしていませんか？

## ③ 乳房の皮膚のへこみやひきつれ

乳房を鏡で見て左右で違っている

一部分だけ皮膚がへこんでいるなどはありませんか？

## ④ 乳房痛

乳房が乳頭が痛むことはありませんか？

# ブレスト・アウェアネス ≠ 自己触診

ブレスト・アウェアネス : 乳房を意識した生活

自己触診 : しこりを探す行為

ブレスト・アウェアネスと自己触診は異なるものです

## Suggestion

乳房を意識することを毎日の生活習慣とし、  
月に1度じっくり自己触診を試してみませんか？



# 自己触診のおすすめ時期は？

- 生理開始5日目～12日目ぐらいがおすすめです

乳房に張りがなく、一番柔らかい時期です



- 閉経後の方は月に1度、覚えやすい日を決めましょう



# 自己触診の方法

## ➤ 自己触診では

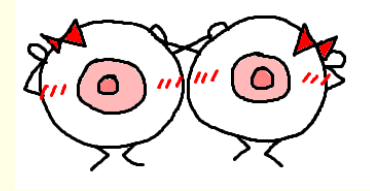
- ①目で視るチェック      乳房をじっくり観察
- ②手で触るチェック      乳房を触って確認

この2つを行うことが大切です

# 目で見るチェック

## ➤ 鏡に向かって立ち乳房をじっくり観察します

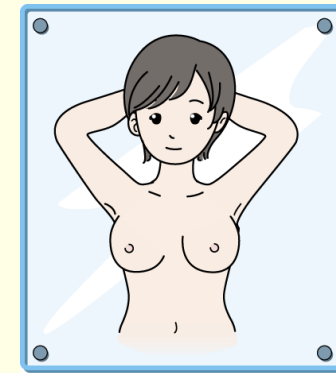
左右の乳房で違うところはありませんか？



私たち左右ほぼ同じです！

✓ 皮膚：赤く腫れている・厚くなっている  
毛穴が目立つ・くぼんでいる


✓ 乳首：ただれている  
違う方向を向いている  
凹んでいる

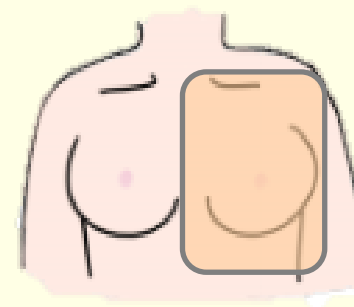


日本乳癌学会 患者さんのための  
乳癌診療ガイドライン

腕を挙げたり、下げたりすると皮膚のくぼみがないかが  
わかりやすくなります

# 手で触るチェック

- 自己触診は3本の指の腹を使います
- 押さえるのではなく「」の字を書くように
  - ・力を入れずに
  - ・大きさに合わせて力を加減
  - ・小さな円を重ねるように乳房全体をくまなく
  - ・胸壁を上手に使って
- 触診の範囲は乳房だけではありません  
鎖骨・肋骨の端・胸骨の真ん中・わきの下



# ①鎖骨から乳房の上の部分にかけてチェック



- ✓ 鎖骨の高さから始めます
- ✓ 外側から内側にかけて「**の**」の字を書くように進みます
- ✓ 指の腹で胸壁を触るようなイメージです

- ・鎖骨下部のデコルテは、「しこり」ができることはまれですが、忘れずにチェック
- ・「しこり」がある場合にはとても見つけやすい場所です

## ②わきの下まで、広い範囲をチェック



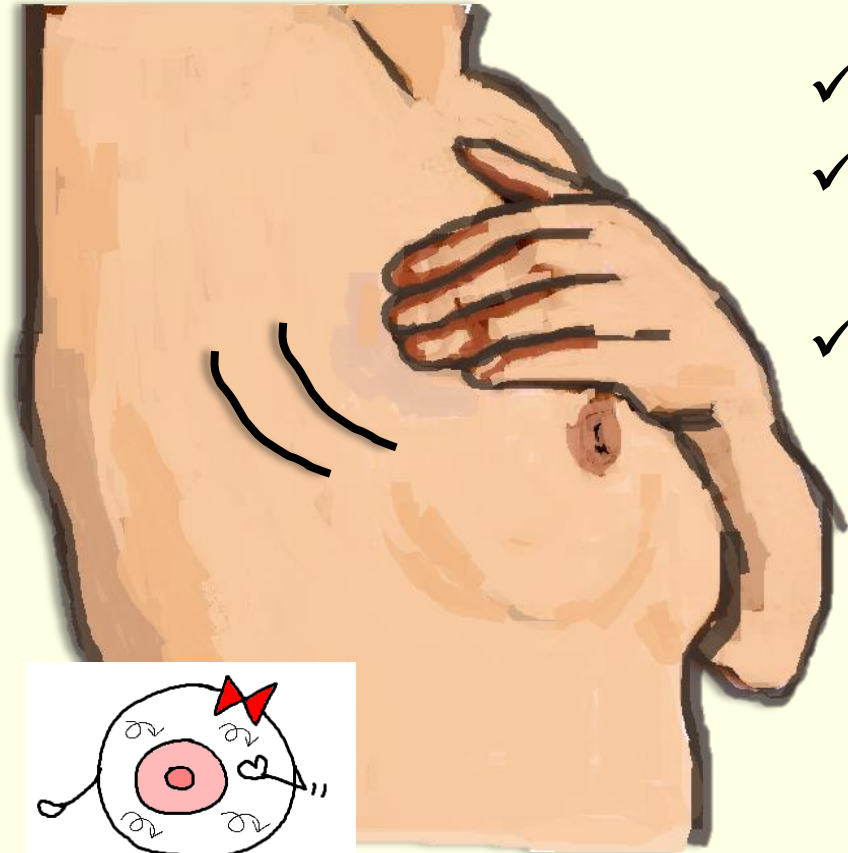
- ✓ わきの下に添えた3本の指をぐっと入れ込むようにします
- ✓ この時、わきをつままないように

コリッと触れるようなリンパ節がないかをチェック

- ✓ 次はわきの下から体の中心へ向けてチェック
- ✓ 丁寧に「**の**」の字を書きながら上から下まで触診しましょう

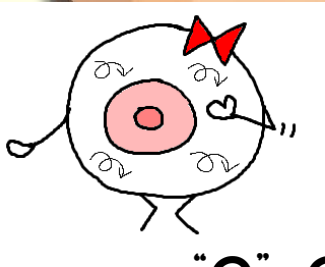
乳腺は意外と広い範囲、わきの下辺りまであります  
わきのラインも忘れずにチェック

### ③乳房のチェック



- ✓ 同じく3本の指を使います
- ✓ 「の」の字を書くように乳房全体をくまなくチェック
- ✓ 乳房全体がチェック出来ていればどのような順番でもOK

気になるところはもう一度チェック  
気になる部分をグリグリ廻すように



“の”の字を  
書こう

## ④乳房の下の部分のチェック



- ✓ 乳頭に向かって乳房を少し持ち上げるようにしてチェック

乳房の下の部分は脂肪も厚くわかりにくいので念入りにチェック



## ⑤最後に分泌物のチェック



- ✓ 親指と人差し指を縦にして乳房を両側から挟むように
- ✓ 乳房の中を絞り出すようなイメージで
- ✓ 乳頭も同じように指で挟んでつまみます


分泌物はありますか？



ちょっと痛いけど  
つまみます

## ⑥大きな乳房は寝てチェック



- ✓ 背中の下にバスタオルを入れて胸を張るようにします
- ✓ 手は頭の上に挙げます
- ✓ 3本の指を使って「」の字を書くように乳房全体をチェック

乳房の大きい人は少し強めに  
でも、決してつままないように



私は仰向けで

# こんな時はどうするの？

**乳房の変化を自覚した時は医療機関に行きましょう**

乳腺外科や乳腺科といった乳房の病気を専門とする  
クリニックや病院があります

**次の検診を待たずに、必ず受診してください**

# 自分の身体を知ること

- 自分の乳房を意識する
- 生活習慣の一部として乳房を見る・触る・感じる

乳房だけではなく自分の身体の健康のために乳房との会話を  
をしましょう

聖マリアンナ医科大学付属研究所ブレスト&イメージング  
先端医療センター 院長 福田護 先生の言葉です

- 適切なタイミングで医療機関を受診する
- 定期的な検診を受診する

を心がけましょう