

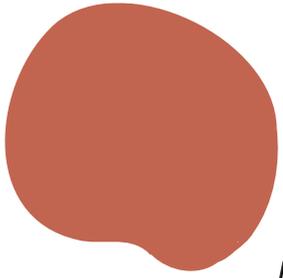


# ブレスト・アウェアネス 乳房の健康チェックのすすめ

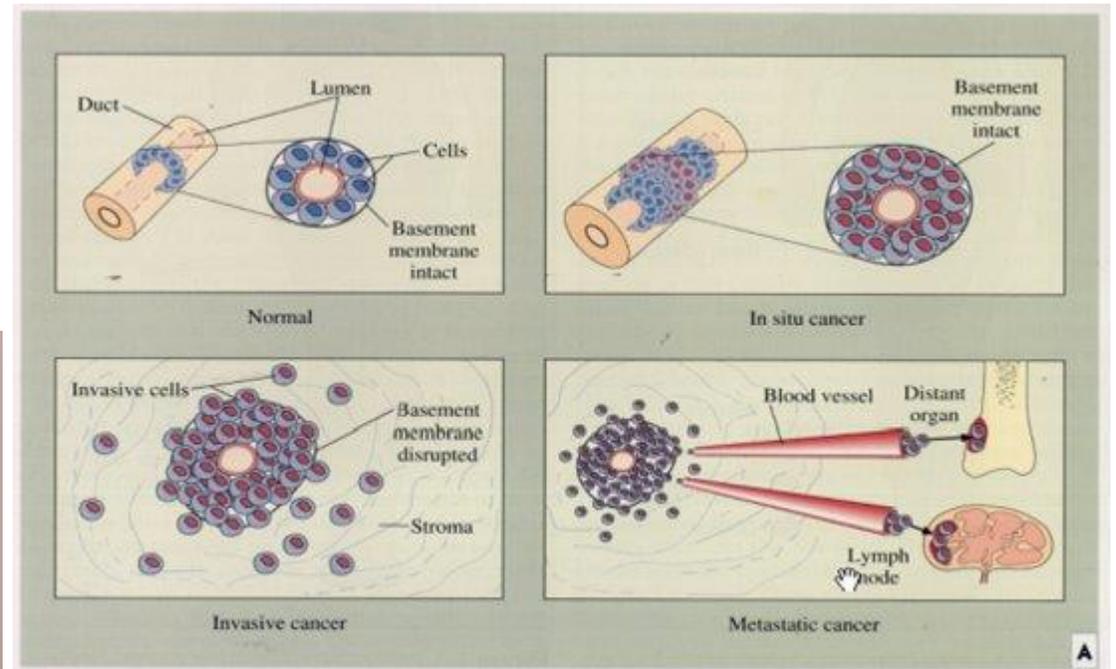
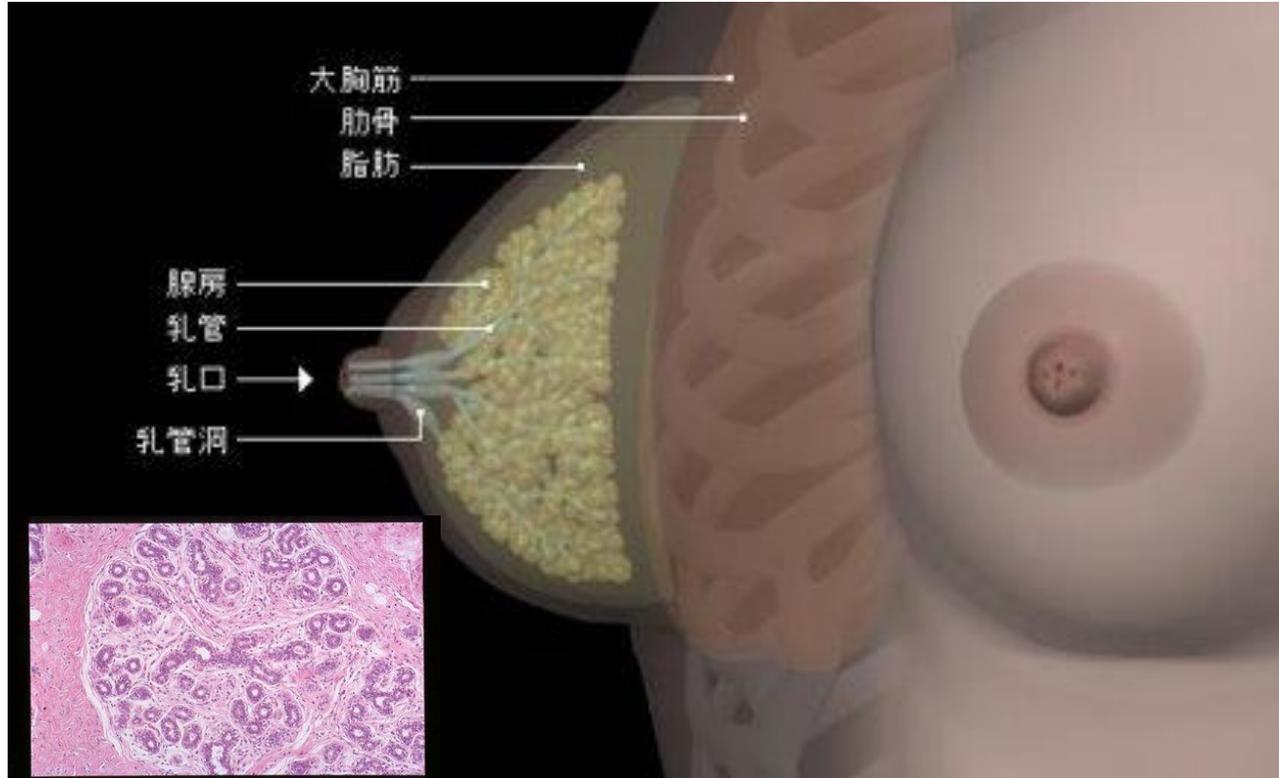
国立国際医療研究センター病院  
乳腺・腫瘍内科/がん総合診療センター  
清水千佳子

# 本日お話すること

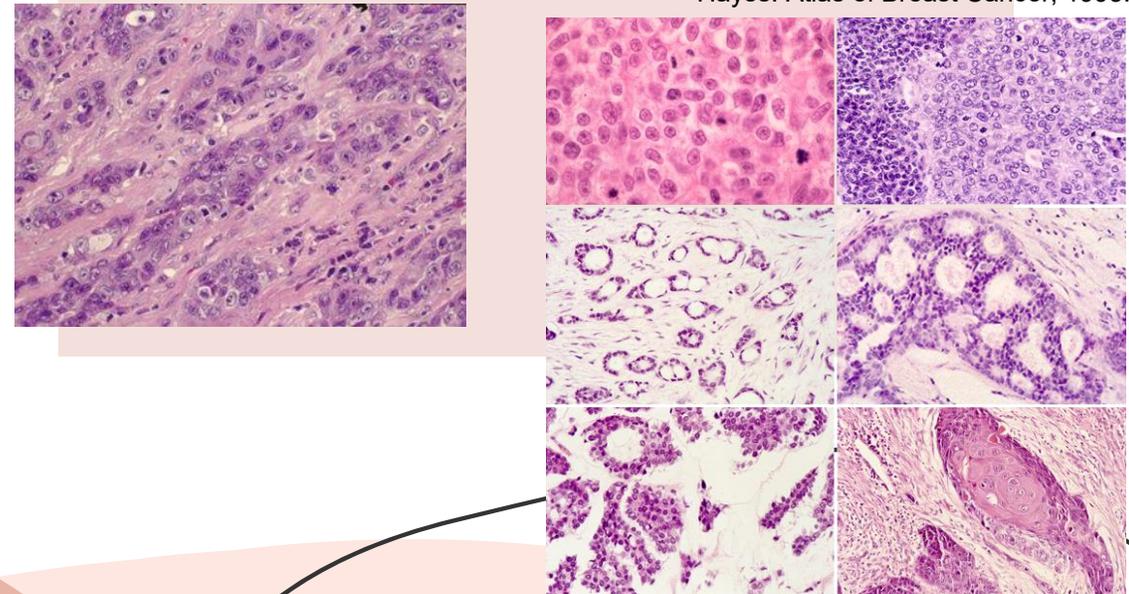
- 乳がんとは
- 乳がん検診
- 「ブレスト・アウェアネス」のすすめ



# 乳がんとは

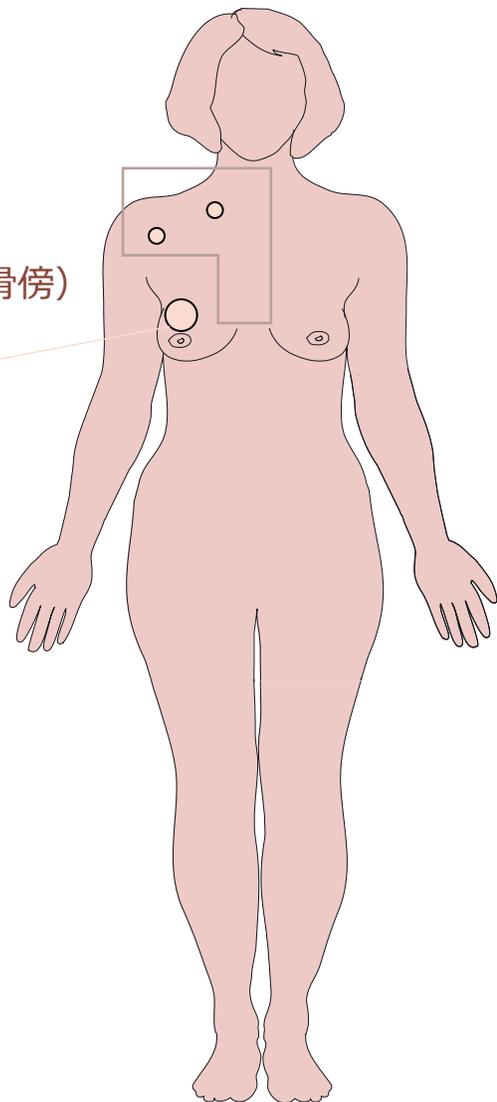


Hayes. Atlas of Breast Cancer, 1993.

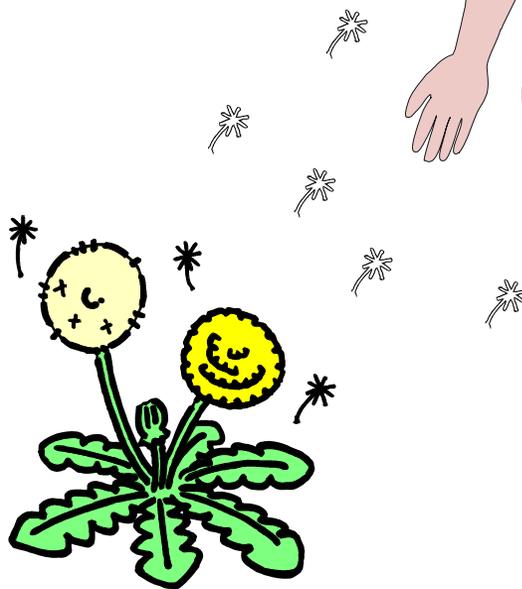
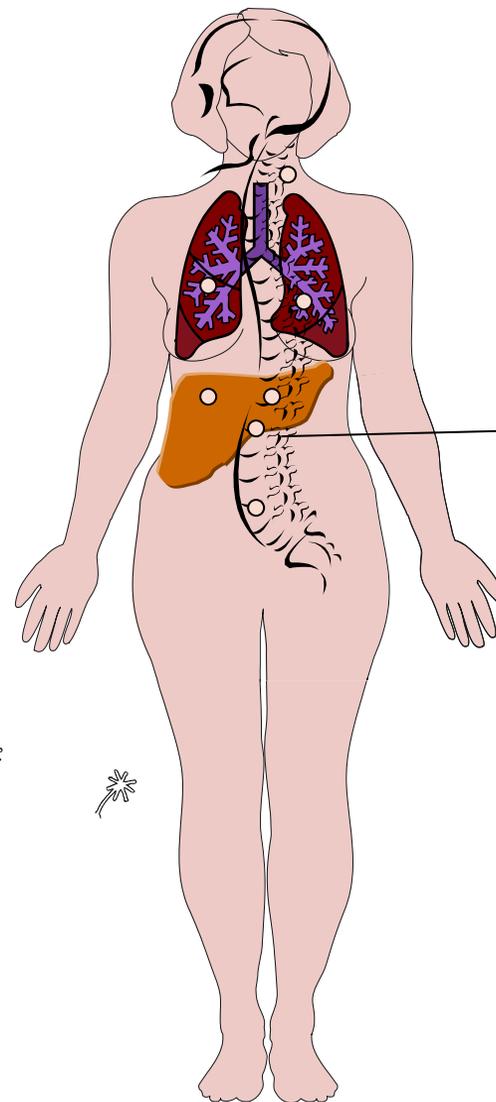


**領域リンパ節**  
(腋窩・鎖骨上下・胸骨傍)

**原発巣**  
(げんぱつそう)



**遠隔転移**  
(原発の領域から離れた臓器に出てくること)



手術などの初期治療のあとにがんがまた出てくることを「再発」といいます (局所・領域再発/遠隔転移再発)

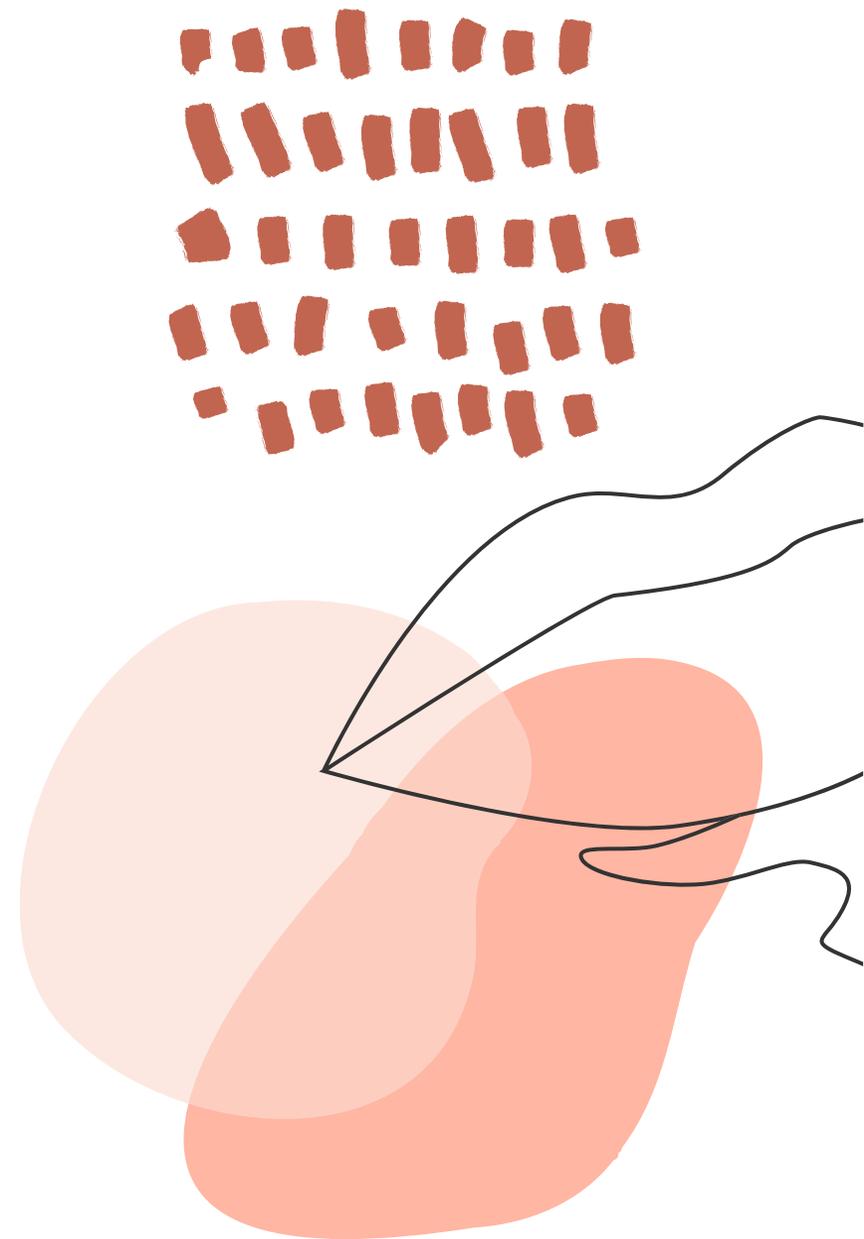
# 乳がんの症状

原発巣： しこり（腫瘤）、血性乳頭分泌、皮膚潰瘍

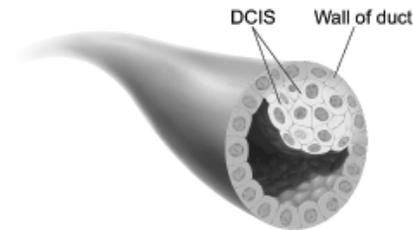
領域リンパ節： 同側腋窩・鎖骨上下リンパ節の腫大

## 遠隔転移：

- 骨  
痛み、骨折、脊髄圧迫による四肢麻痺  
高カルシウム血症
- 軟部組織  
皮膚： びらん・潰瘍、痛み・痒み  
リンパ節： 四肢麻痺、反回神経麻痺
- 肺・胸膜転移  
咳、呼吸困難
- 肝転移  
腹痛、黄疸、腹満感、浮腫
- 脳転移  
脳神経症状、四肢麻痺、意識障害、痙攣



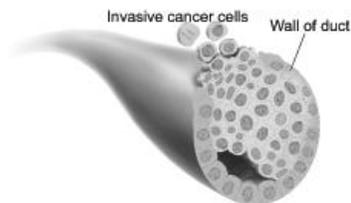
# 臨床病期



UICC-TNM分類

Stage 0: 非浸潤がん (乳管内癌)

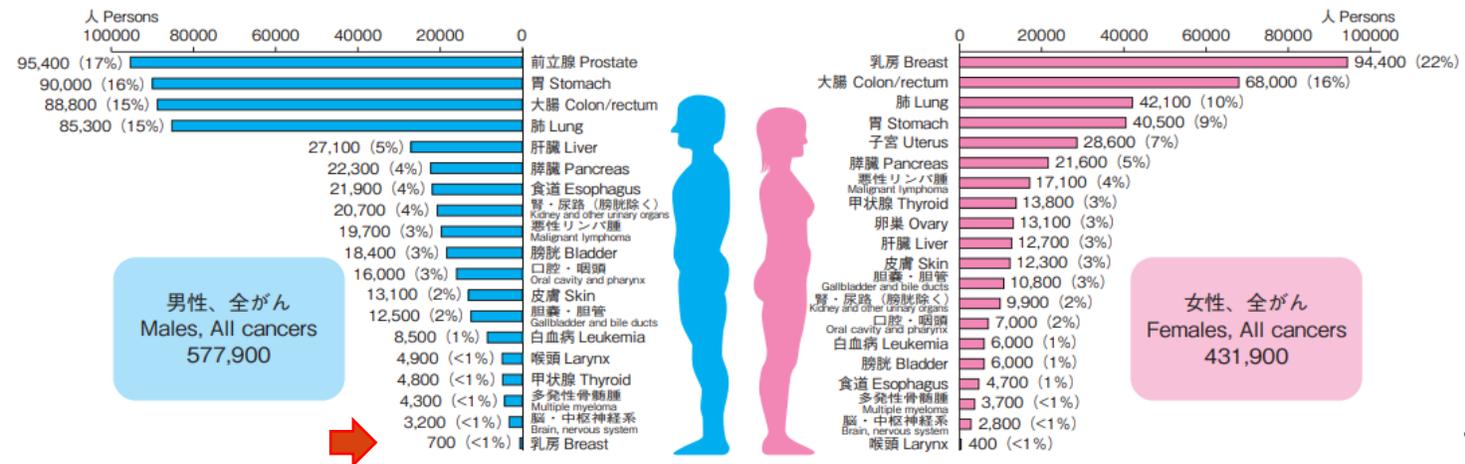
浸潤がん



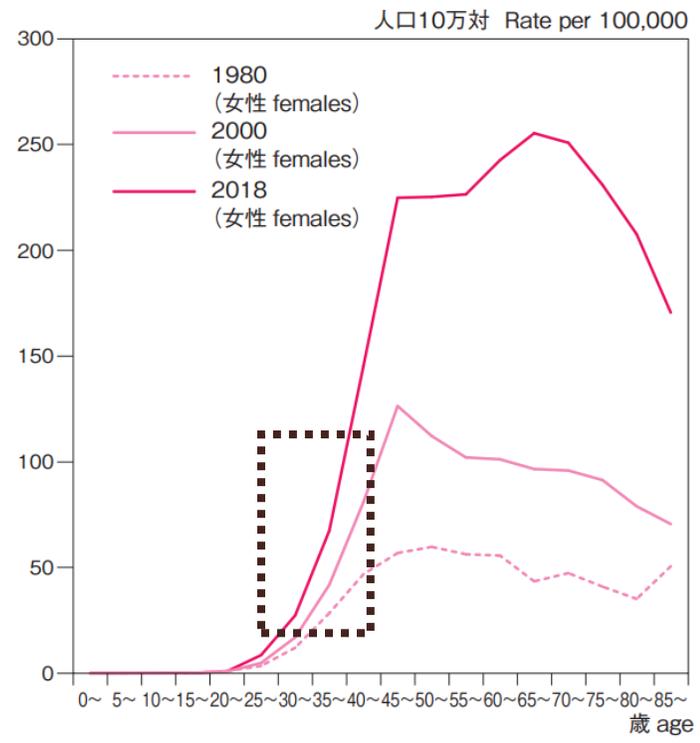
遠隔臓器 (M)					あり (M1)
なし(M0)					
原発巣(T)	腋窩リンパ節(N)			鎖骨 上下 (N3)	全身治療が中心
	なし(N0)	可動性あり(N1)	可動性なし(N2)		
<2cm(T1)	局所・領域に限局、取り切れる (手術可能な乳がん)				
2-5cm(T2)					
5cm ≤ (T3)					
皮膚浸潤、 胸壁固定(T4)	領域で広がりあり、取り切れない (局所進行乳がん)				

一般的に、ステージが低いほど、予後が良く、治療の負担も軽くなります

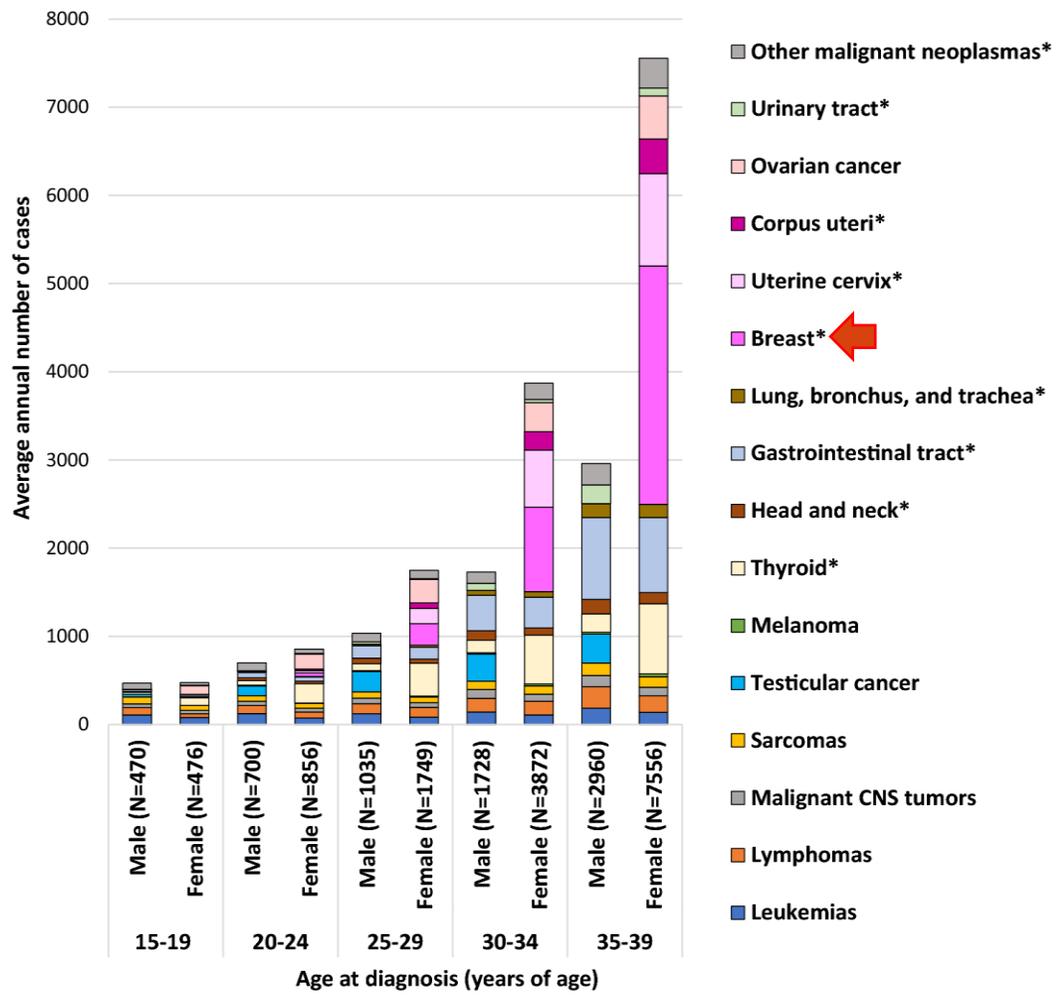
# Projected Number of Cancer Incidence by Site (2021)



## (12) 乳がん (女性) Breast (females)

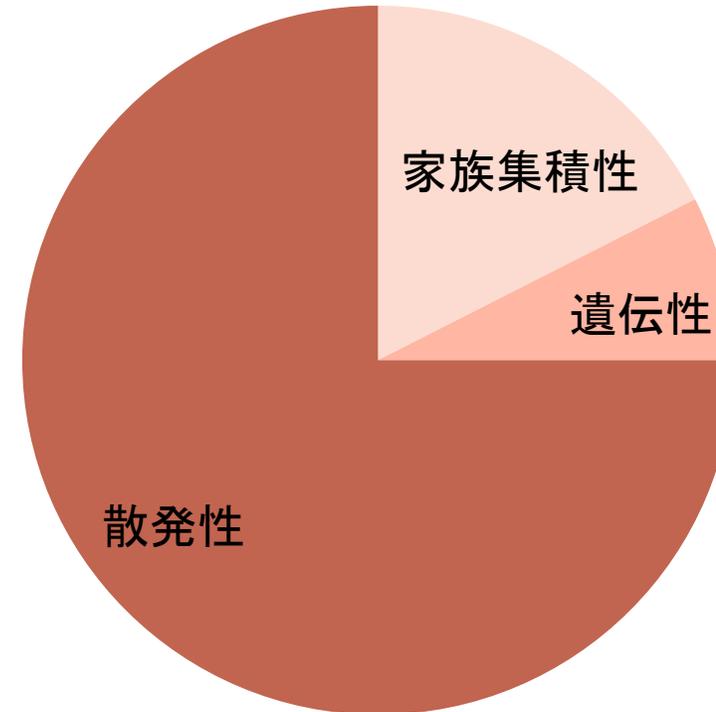


注) 1980年は上皮内がん含む。  
 Note: Incidence rate for 1980 includes carcinoma in situ



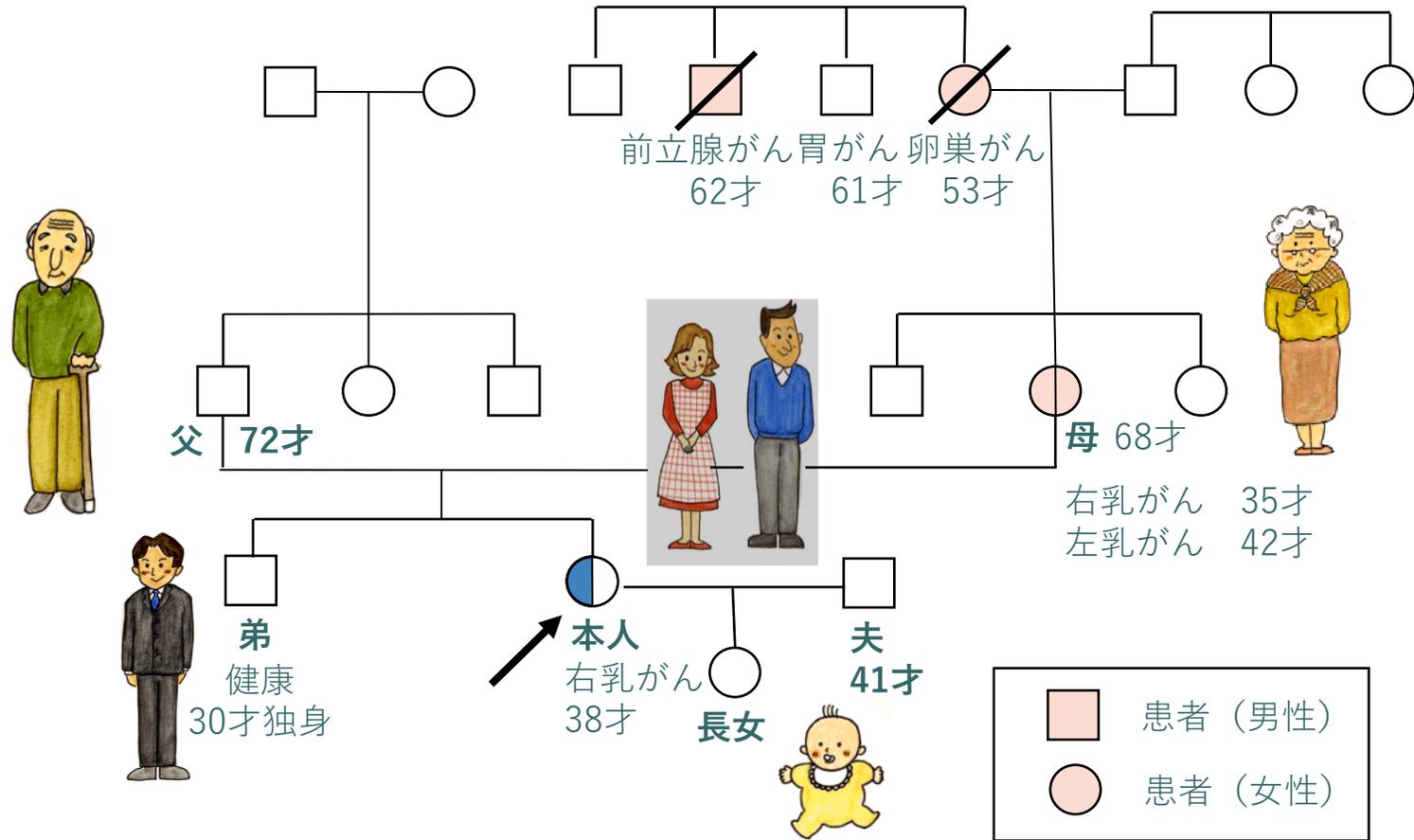
# 乳がんのリスク因子

- 遺伝的要因
- 生殖関連要因
  - 早い初潮
  - 遅い閉経
  - 出産歴の有無
  - 初産年齢
  - 授乳歴
- 放射線曝露
- 薬剤
  - ホルモン補充療法
- 体重（閉経後の肥満）
- アルコール
- 食事、身体活動、喫煙？



# 遺伝性乳癌・卵巣癌症候群

(hereditary breast and ovarian cancer syndrome: HBOC)



原因：BRCA遺伝子の病的変異

特徴：若年発症、乳がん・卵巣がん・前立腺がん（男性）・膀胱がん等の家系内集積、両側乳がん

遺伝が心配な場合は、遺伝カウンセリングを受けることができます

# 乳がん検診

表1 対策型乳がん検診と任意型乳がん検診の違い

	対策型乳がん検診 (住民検診)	任意型乳がん検診 (人間ドック, 職域検診など)
目的	国民全体の乳がん死亡リスクを下げる	個人の乳がん死亡リスクを下げる
概要	公共的な医療サービス	医療機関や職場などが任意で提供する医療サービス
検診対象者	定められた年齢の住民で基本的には40歳以上の女性	乳がん検診を希望する女性で基本的に年齢は問わない
検診費用	税金 (一部自己負担の場合もある)	全額自己負担 (職域検診では職場が一部負担)
利益と不利益のバランス	国民全体にとっての利益が不利益を上回ること判断する	個人のレベルで判断する

症状のある人は  
医療機関を受診  
しましょう！

日本乳癌学会 患者さんのための乳癌診療ガイドライン  
<http://jbcs.gr.jp/guideline/p2019/guideline/g2/q5/>

検診の課題： 偽陰性, 偽陽性, 過剰診断, 定期的に検査を受けていても、すり抜けて大きくなっていくがんがある

# マンモグラフィ検診

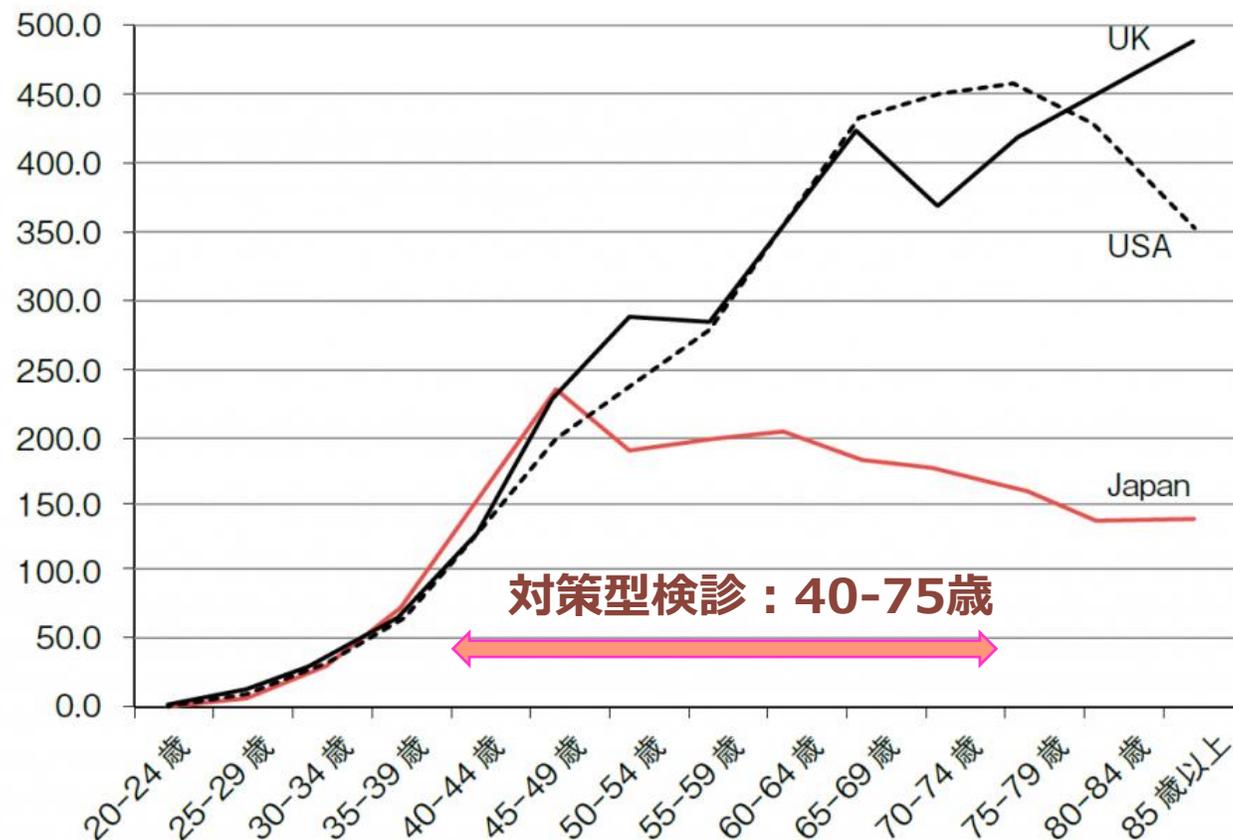


図1 年齢階級別乳癌罹患率(人口10万対)(参考文献9~11より作成)

40歳未満でのマンモグラフィ検診は被曝による発がんリスクがあり、推奨されていません

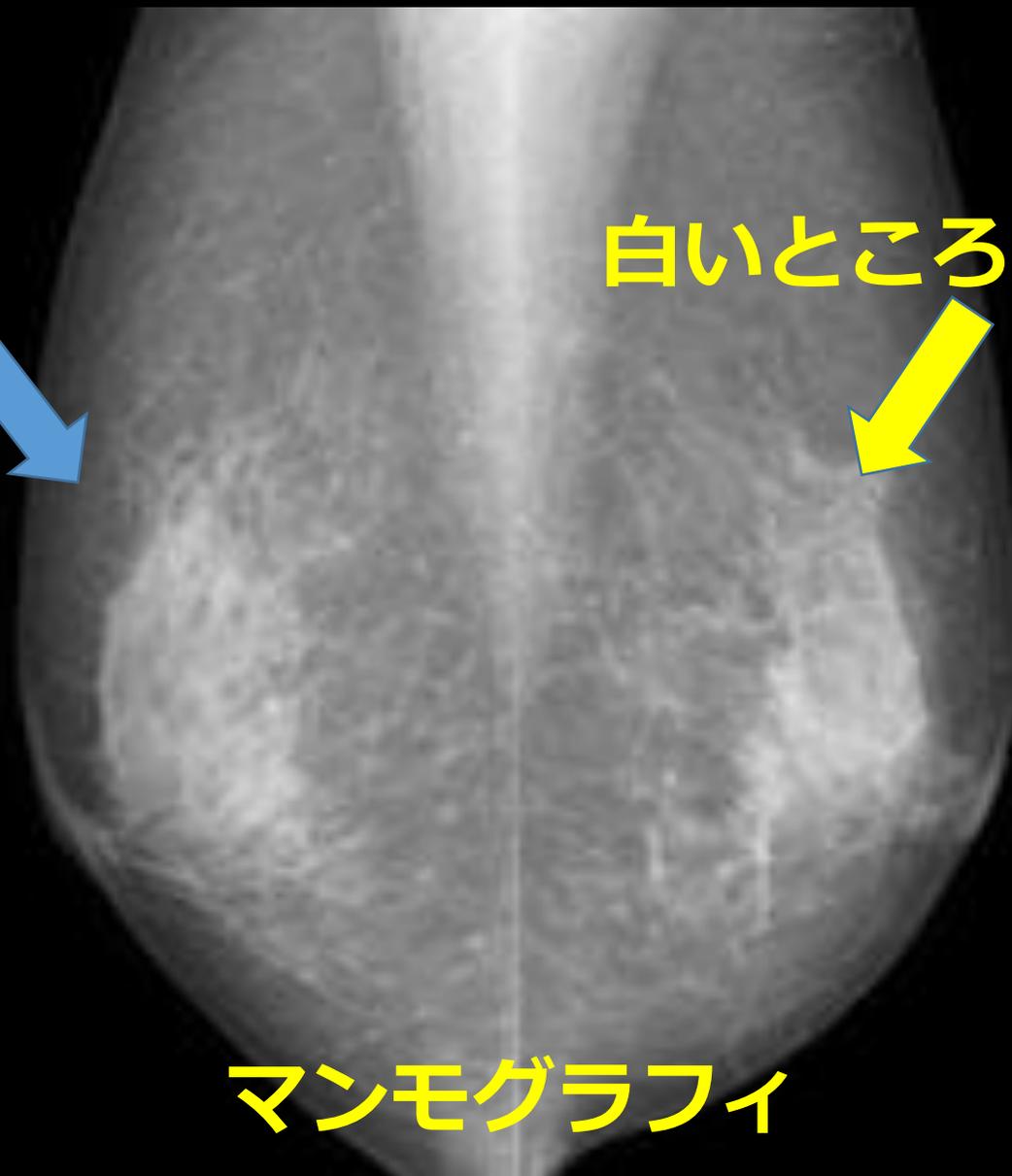
# 個人ごとに違う乳腺濃度

右

左

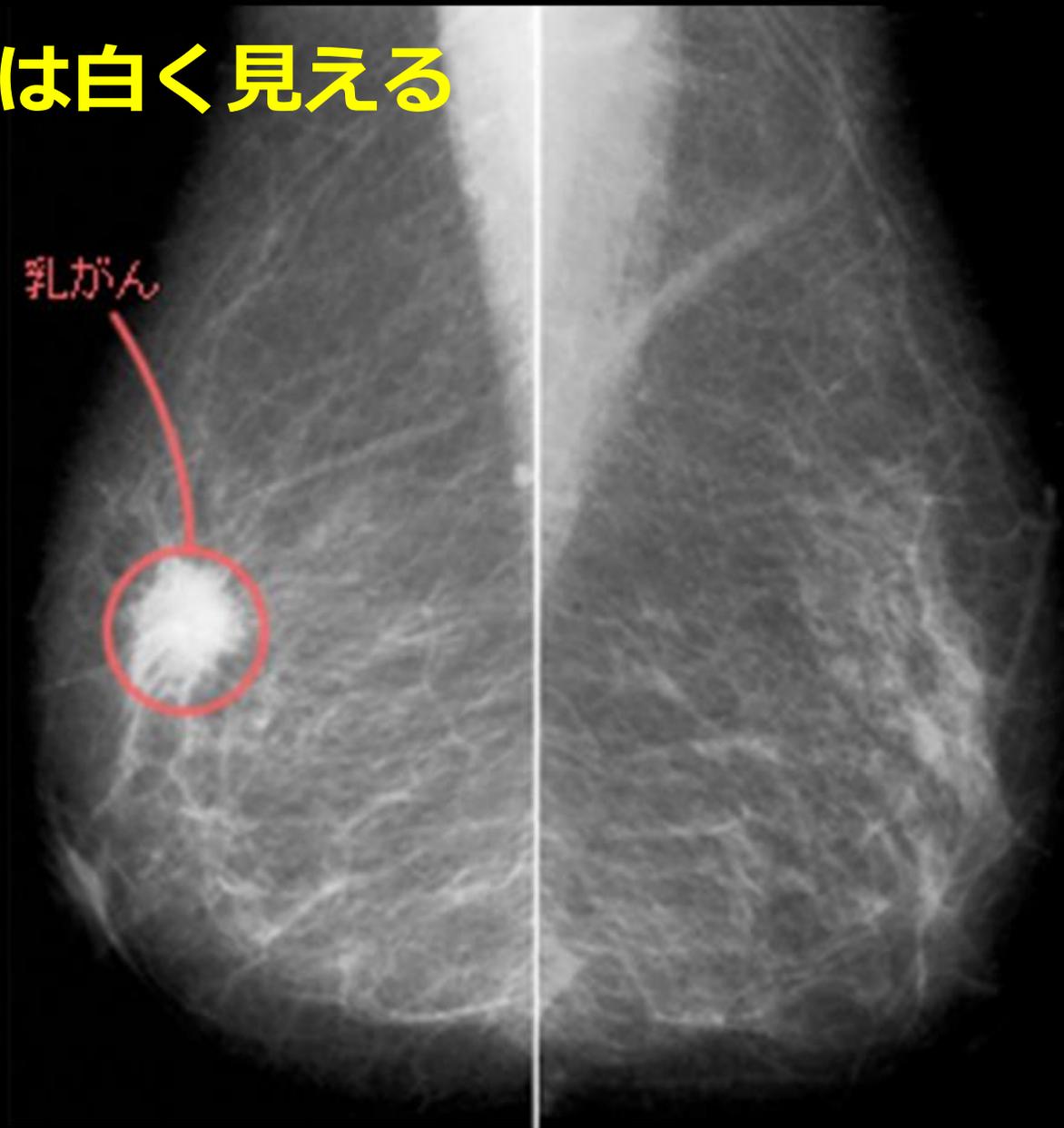
脂肪

白いところが乳腺

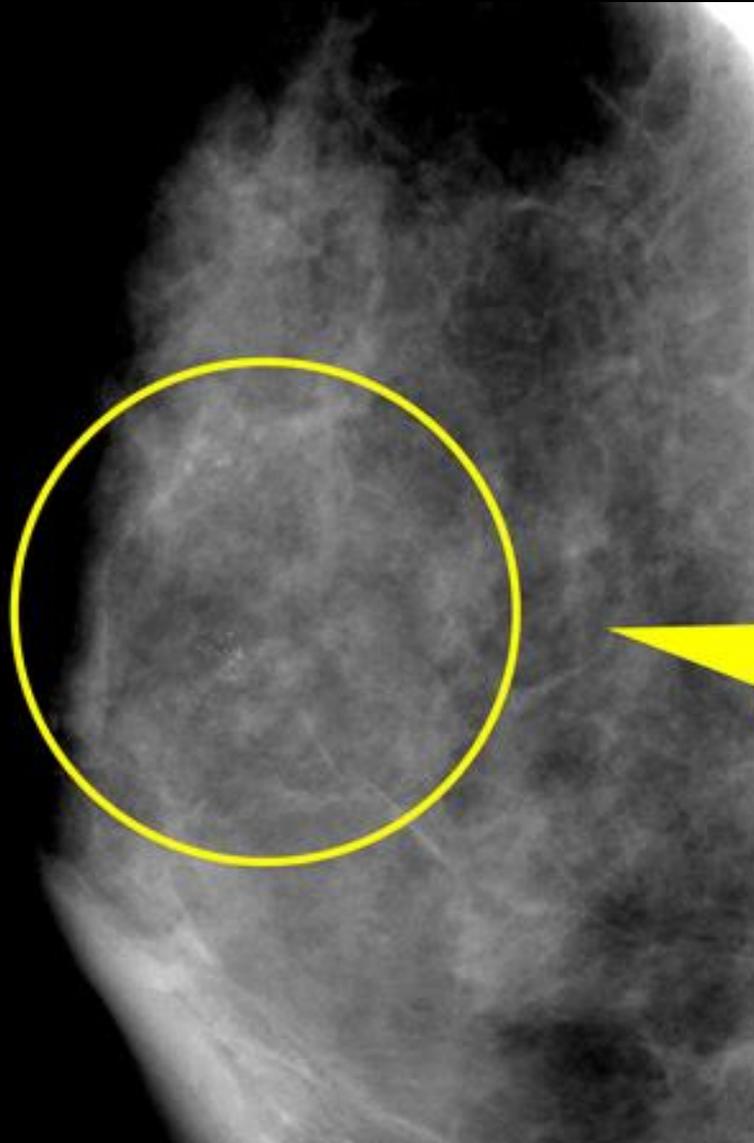


マンモグラフィ

# 乳がんは白く見える



# マンモグラフィ検診のメリット



しこりとしては触れない  
石灰化病変

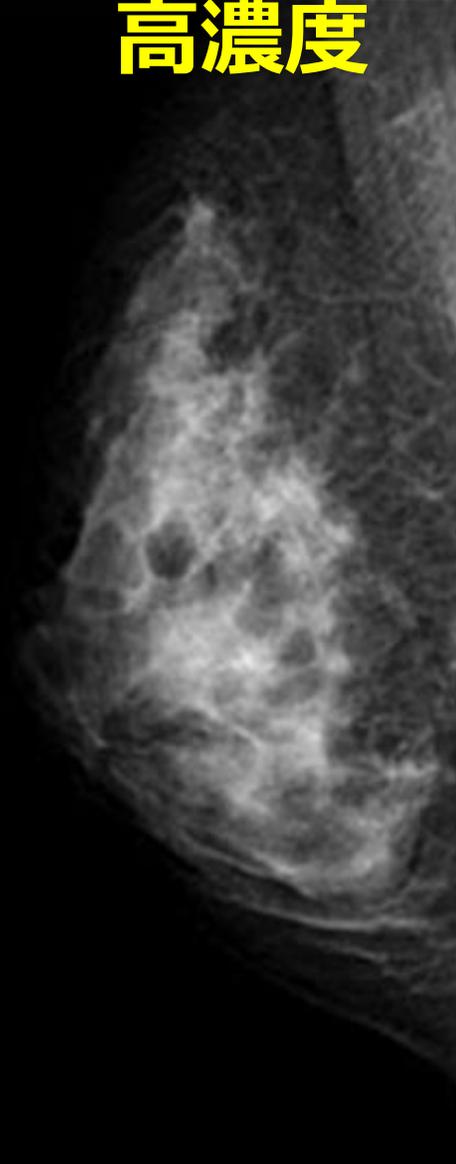
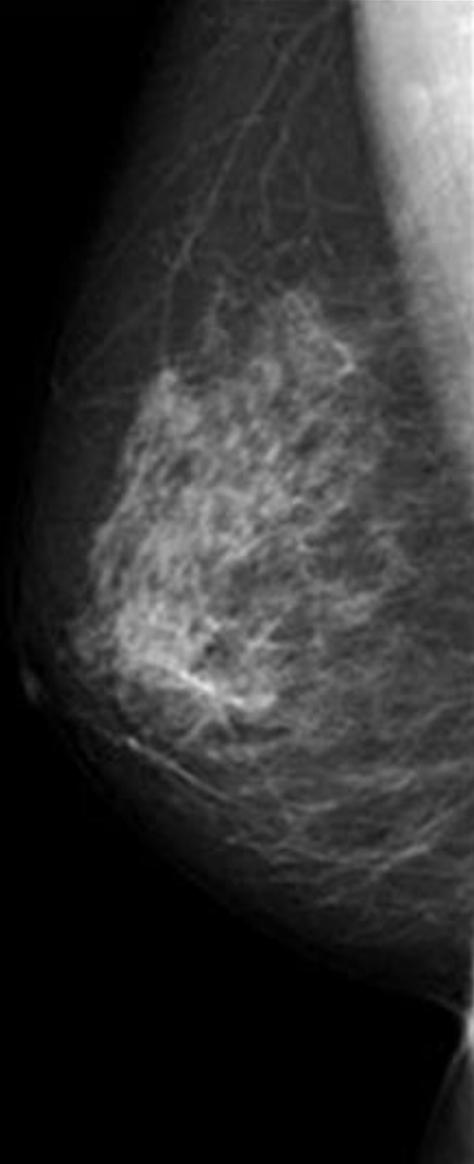
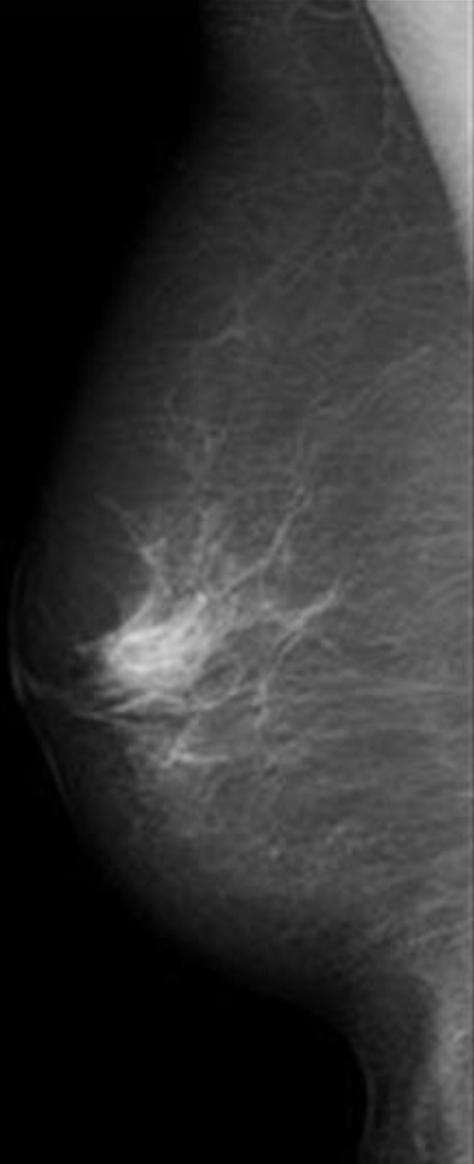
早期がん（0期）  
→完治できる

脂肪性

乳腺散在

不均一  
高濃度

高濃度

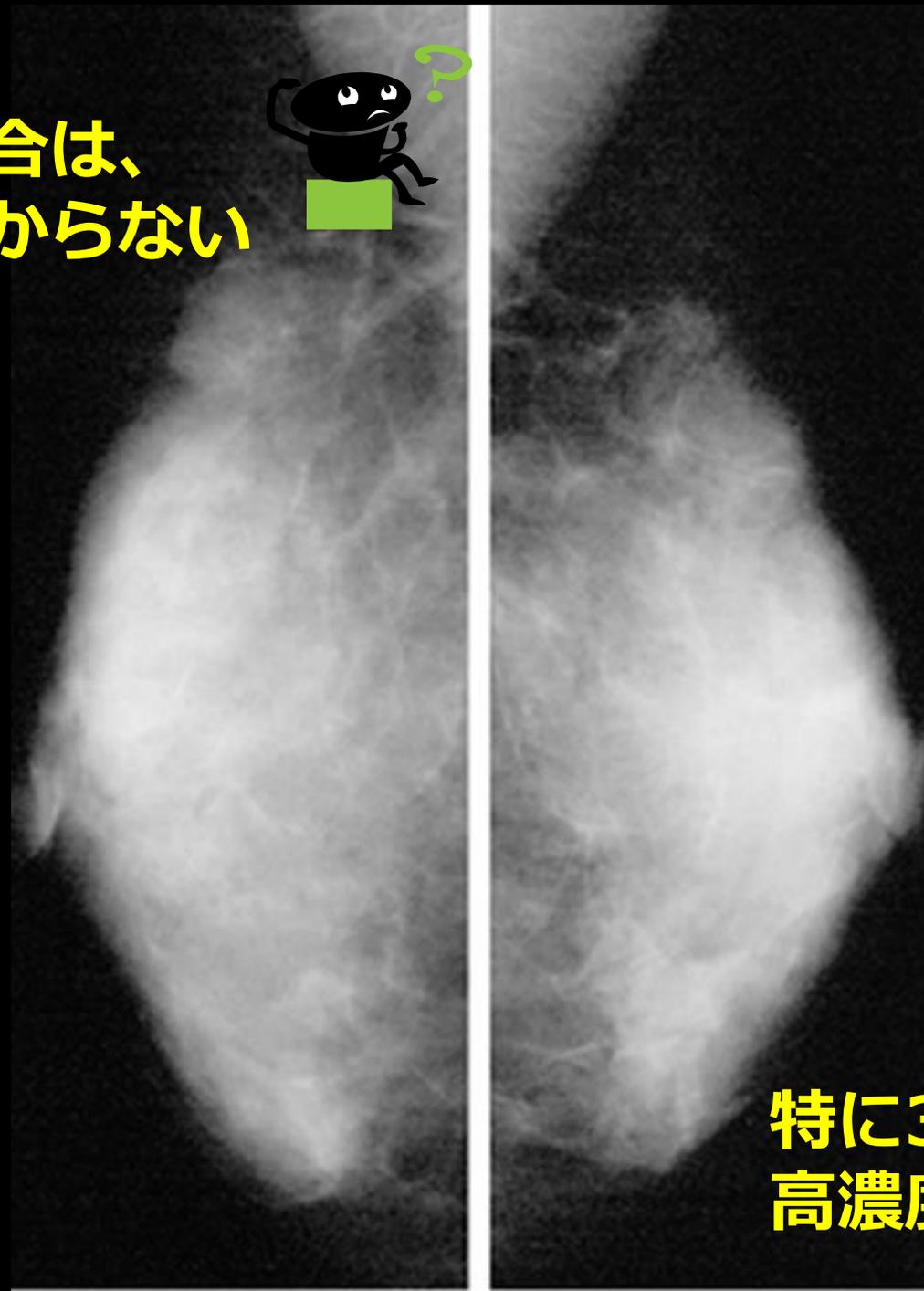


高齢



若い

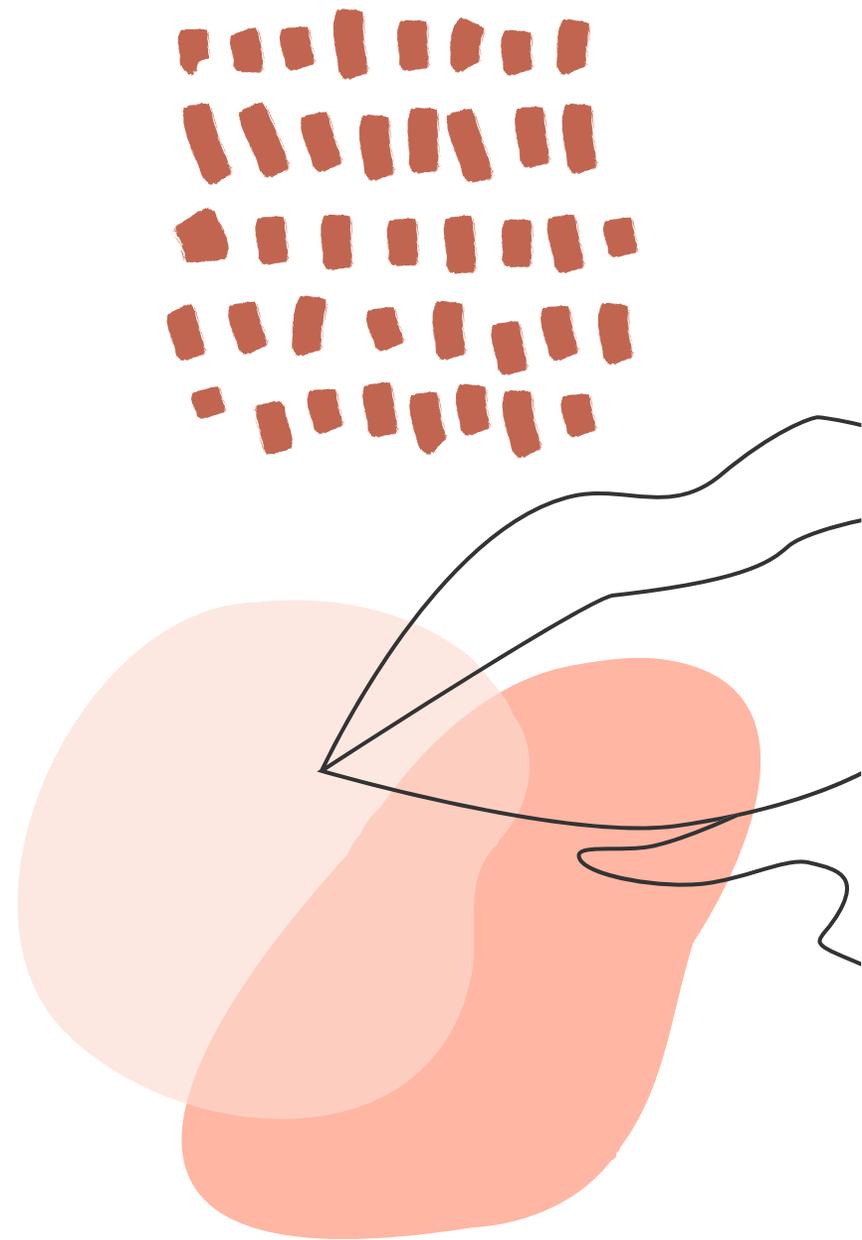
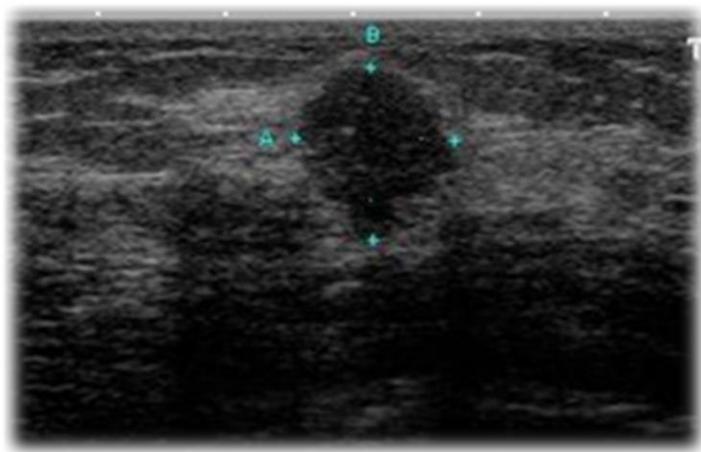
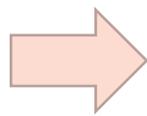
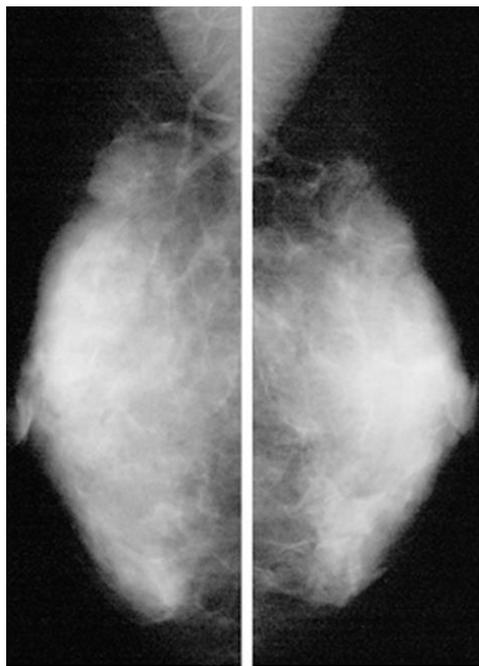
高濃度乳腺の中に  
乳がん（白）がある場合は、  
白と白が重なりよくわからない



特に30-40歳代では  
高濃度乳腺の場合がある

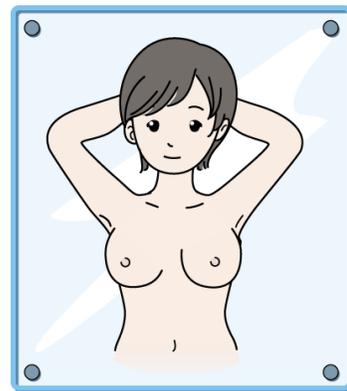
# 高濃度乳腺と言われたら…

- 高濃度乳腺の場合は診断がしにくいだけでなく、乳がん発症リスクも高いといわれています
- 超音波検査を併用した検診を考えましょう



# 「自己触診」よりも「ブレスト・アウェアネス」

「触診」には、「探す、検査する、診断する」という意味合いがあり、正確に実践することは難しいと考えられます。



a



b



c

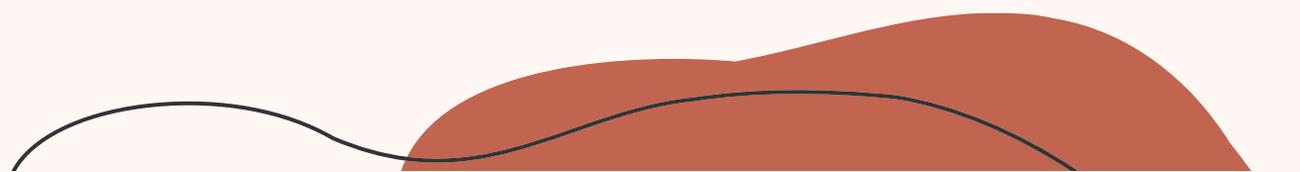
ブレスト・アウェアネスは、自己触診ではなく、普段の乳房と変わりがなくという気持ちで気軽に「乳房チェック」をする生活習慣です。



## 乳房チェックとは…

暮らしの中で乳房を自覚し、

見て  
触って  
感じる  
ことです。





# ブレスト・アウェアネスとは

乳房を意識する生活習慣です

乳房の状態に日頃から関心を持ち、  
乳房の変化を感じたら、速やかに医師に相談しましょう

