

がん予防のススメ Vol.67

「ブレスト・アウェアネス」
「乳房を見て、触って、感じて」



徳島大学病院
食道・乳腺・内分泌外科 医師
ささき そういちろう
笹 聡一郎氏

乳がんの予防は早期発見が唯一の効果的な方法です。最近「ブレスト・アウェアネス」という言葉をよく聞きます。①正常乳房の状態を知る、②早く乳房の変化に気づく、③乳房の変化に気がついたらすぐ医師へ相談する、④40歳になったら乳がん検診を受ける、という4つの基本行動からなる「乳房を意識する生活習慣」のことです。血縁者が乳がん罹りに罹っていれば30歳より前でも検診を受けて自分の乳房に異常がないかどうかを知る必要があります。コロナ禍で検診を受けることへの不安もあると思いますが施設毎にしっかりと感染対策をとっていますので安心してください。日頃から乳房の状態に関心を持ち、乳房の変化を感じたら速やかにお近くの医師に相談してください。



徳島大学病院がん相談支援センター
がんの相談はこちらへ 相談窓口 Tel.088-633-9438

がん診療連携センター
<http://www.tokudai-ganrenkei.jp>



徳島がん対策センター
<http://www.toku-gantaisaku.jp>