

乳房を意識する生活習慣を

がん社会 を診る

中川 恵一

この連載でも紹介したことがあります。私が「自己超音波検査」で膀胱(ぼうこう)がんを早期に発見しました。

「医者」の役割」と言われそうですが、皆さんも、首や脇の下、足の付け根ぐらいは自分で触って、リンパ節の腫れなどがないか確認してほしいと思います。また、足の裏を含め、皮膚の様子も自分でチェックできるはずですよ。

とくに、女性の皆さんには、乳がんのセルフチェックをお勧めします。実際、乳がんが

発見されるきっかけの半数近くがセルフチェックというデータもあります。

ただ、乳がんの「自己触診」は死語になりつつあります。自己触診という言葉は自分で行う「検診」という意味で使われ、異常を探したり、しこりを見つけたりに主に眼が置かれます。しかし、実際には、専門医が行う触診でも乳がんを診断することは容易ではありません。国が定める乳がん検診の指針でも、2

016(平成28)年度に、触診は「推奨しない」と改訂されています。

また、実際に乳がんと告知されたとき、「なぜ見つけられなかったのか」などと自責の念を感じる人も少なくないようですし、自分で検査しているからと、マンモグラフィによる検診を受けなくなることも危惧されます。

そうした懸念から、自己触診に代わって、「ブレスト・アウェアネス」という考え方が1990年代の英国で生まれ、世界に広がっています。

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。具体的には、日々の生活の中で次の4つのポイントを心がけることが大切となります。

③変化に気づいたらすぐ医師に相談する ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

国の「がん予防重点健康教育及び検診実施のための指針」も2021(令和3)年に改訂され、従来の「乳がんの自己触診の方法等」が「ブレスト・アウェアネス」に置き換わっています。

胃や大腸、肺などところがって、乳房は鏡で見たり、自分で触ったりできる臓器です。実際、江戸時代はがんといえ、乳がんを指していました。体内の臓器にできるがんは検査の方法がなかったからです。

シャワーや着替えの時などに、自分の乳房を見て、触って、感じてみるのが大切です。「いつもと変わりがいいかな」という軽い気持ちで取り組むとよいでしょう。

ブレスト・アウェアネスを含め、自分の体に関心を持つことががん予防の第一歩です。(東京大学特任教授)

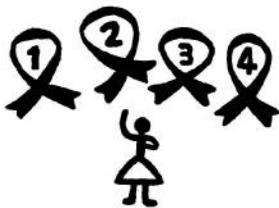


イラスト 中村 久美