

ブレストアウェアネス について

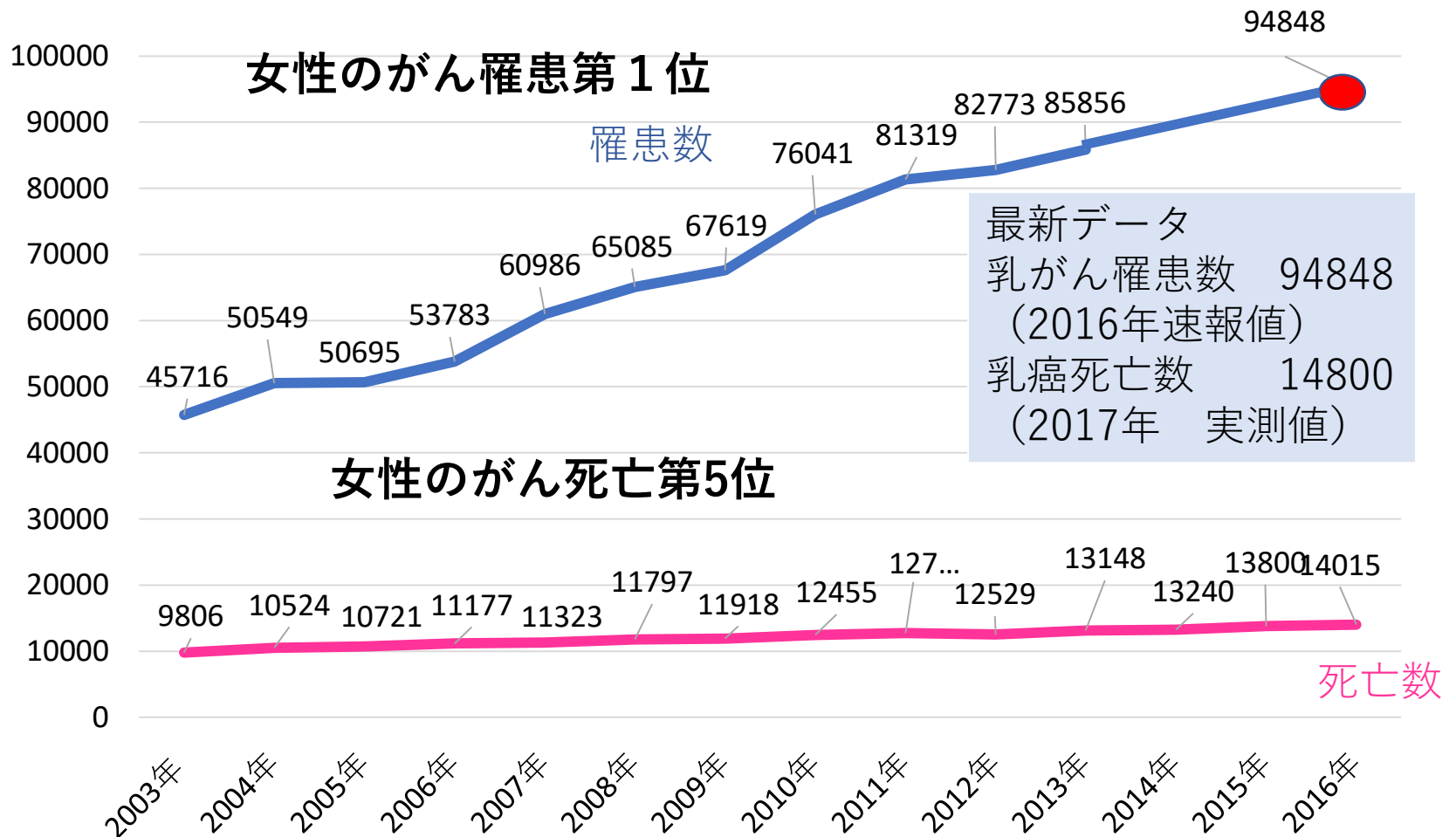
松江赤十字病院 乳腺外科
村田陽子



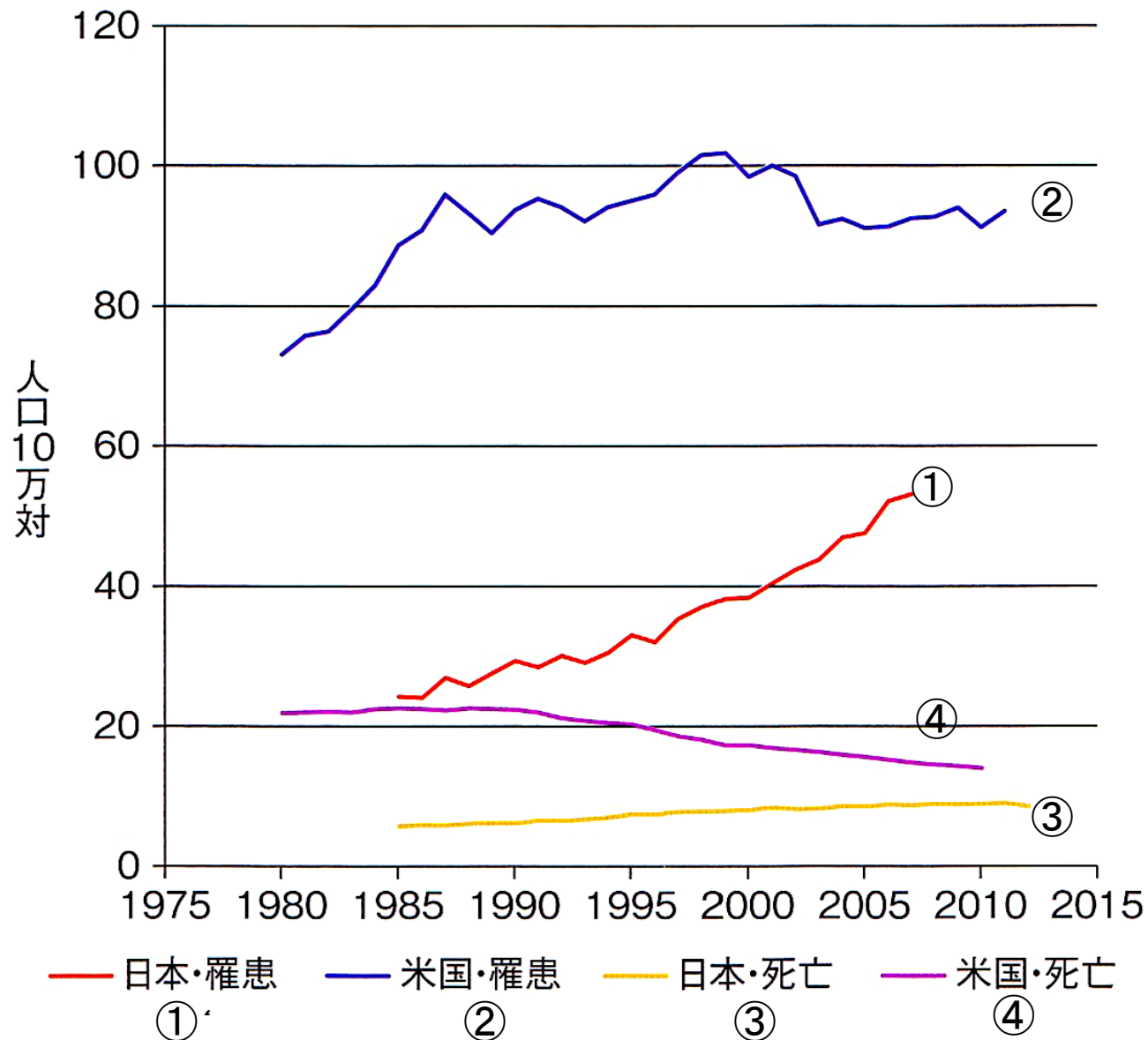
乳癌地域連携パス勉強会 20191121

乳癌罹患数・死亡数

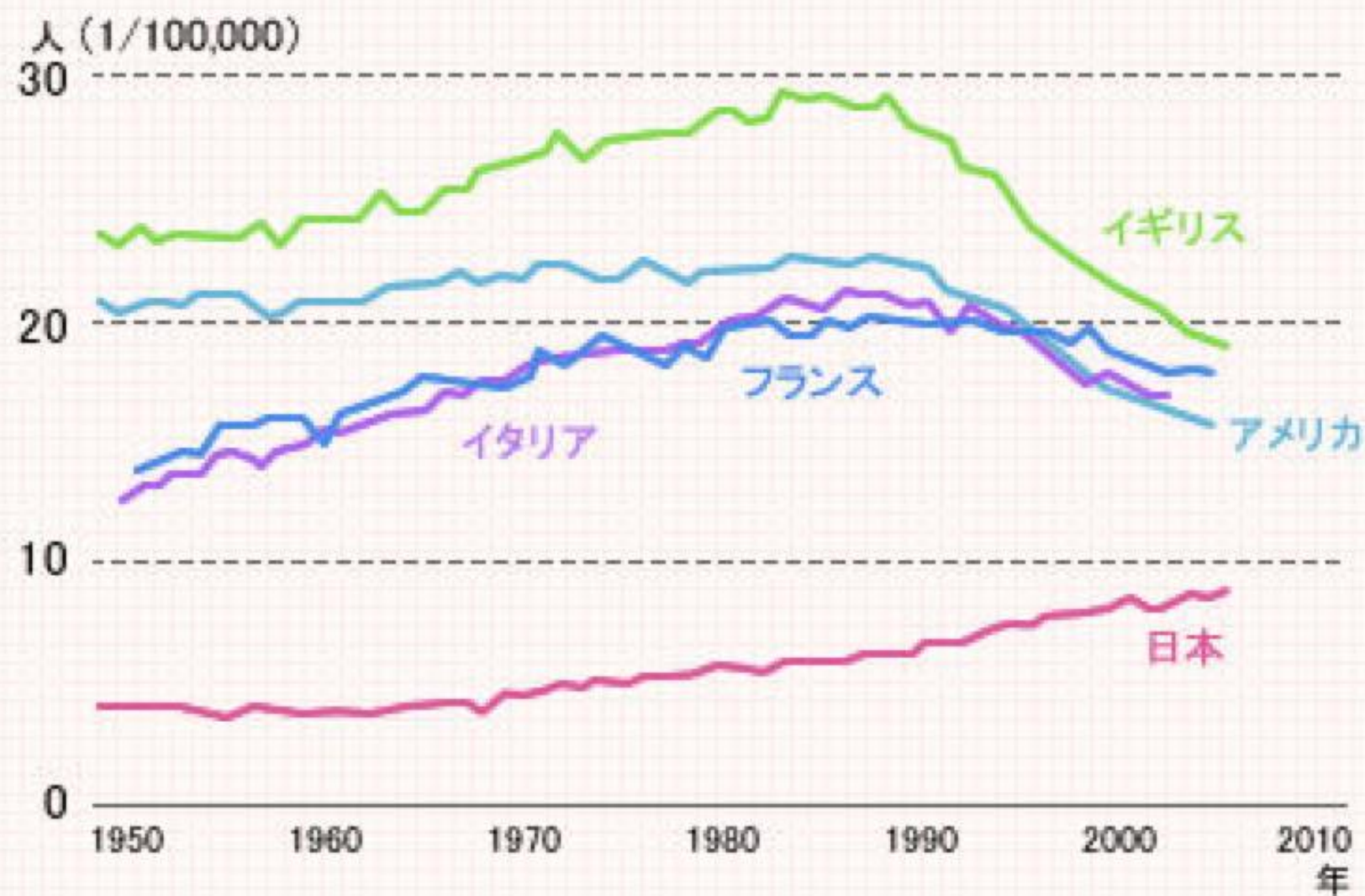
国立がん研究センターがん対策情報センター
データソース: 地域がん登録全国推計値



乳癌死亡率・罹患率年次推移の日米比較



各国の乳がん死亡率の比較（WHO統計）

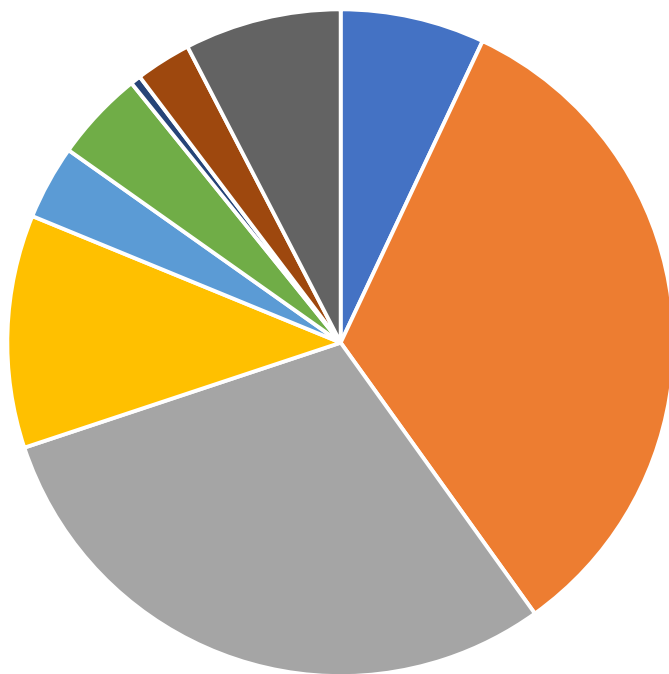


乳がんによる死亡率減少を 実現するために

- 早期に発見する
 - 精度の高い検診
 - 精度の高い二次検診（精査）
- 乳がん治療の確立
 - 標準的治療法
 - 治療の個別化

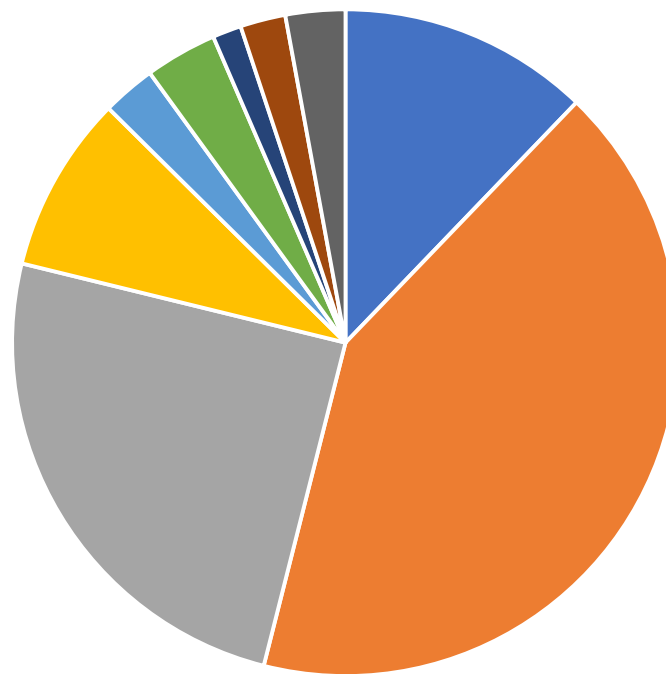
進行度の変化（日本乳癌学会）

2004年進行度内訳



■ stage 0 ■ I ■ II a
■ II b ■ III a ■ III b
■ III c ■ IV ■ 不明

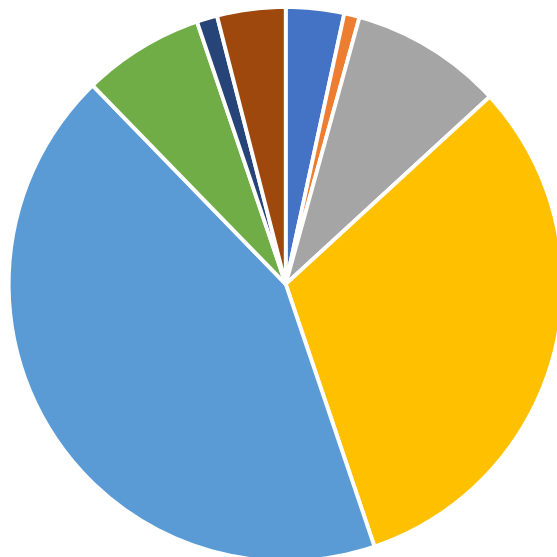
2015年 進行度内訳



■ stage 0 ■ I ■ II a
■ II b ■ III a ■ III b
■ III c ■ IV ■ 不明

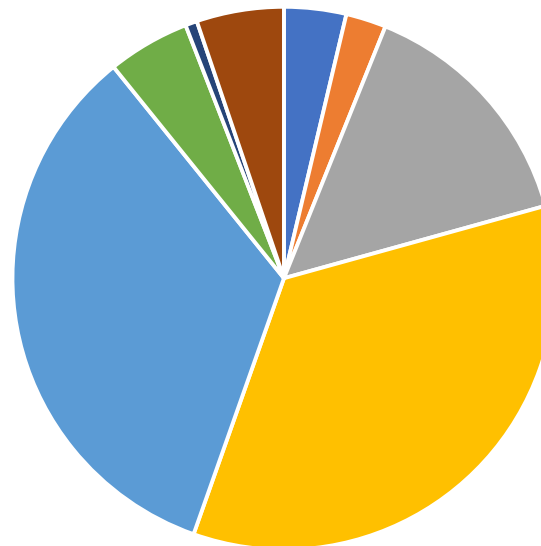
腫瘍径の変化（日本乳癌学会）

2004年 腫瘍径



■ 0 ■ ~0.5 ■ 0.6~1.0 ■ 1.1~2.0
■ 2.1~5.0 ■ 5.1~10.0 ■ 10. 1~ ■ 不明

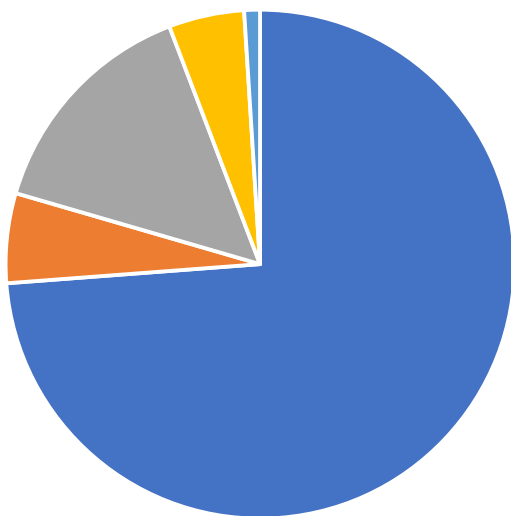
2015年 腫瘍径



■ 0 ■ ~0.5 ■ 0.6~1.0 ■ 1.1~2.0
■ 2.1~5.0 ■ 5.1~10.0 ■ 10. 1~ ■ 不明

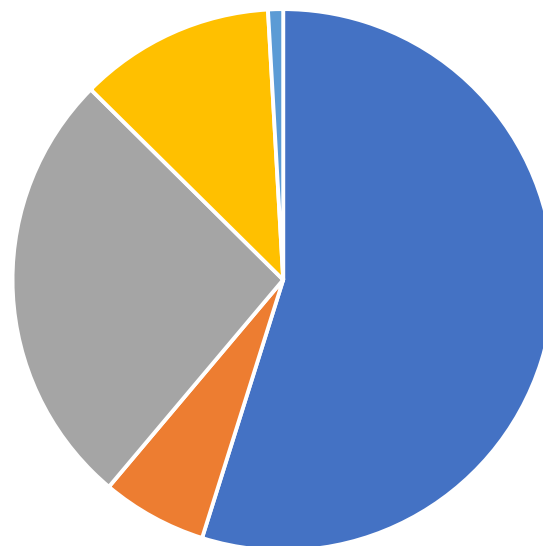
発見状況の変化（日本乳癌学会）

2004年



- 自己発見
- 検診（自覚症状あり）
- 検診（自覚症状なし）
- その他
- 不明

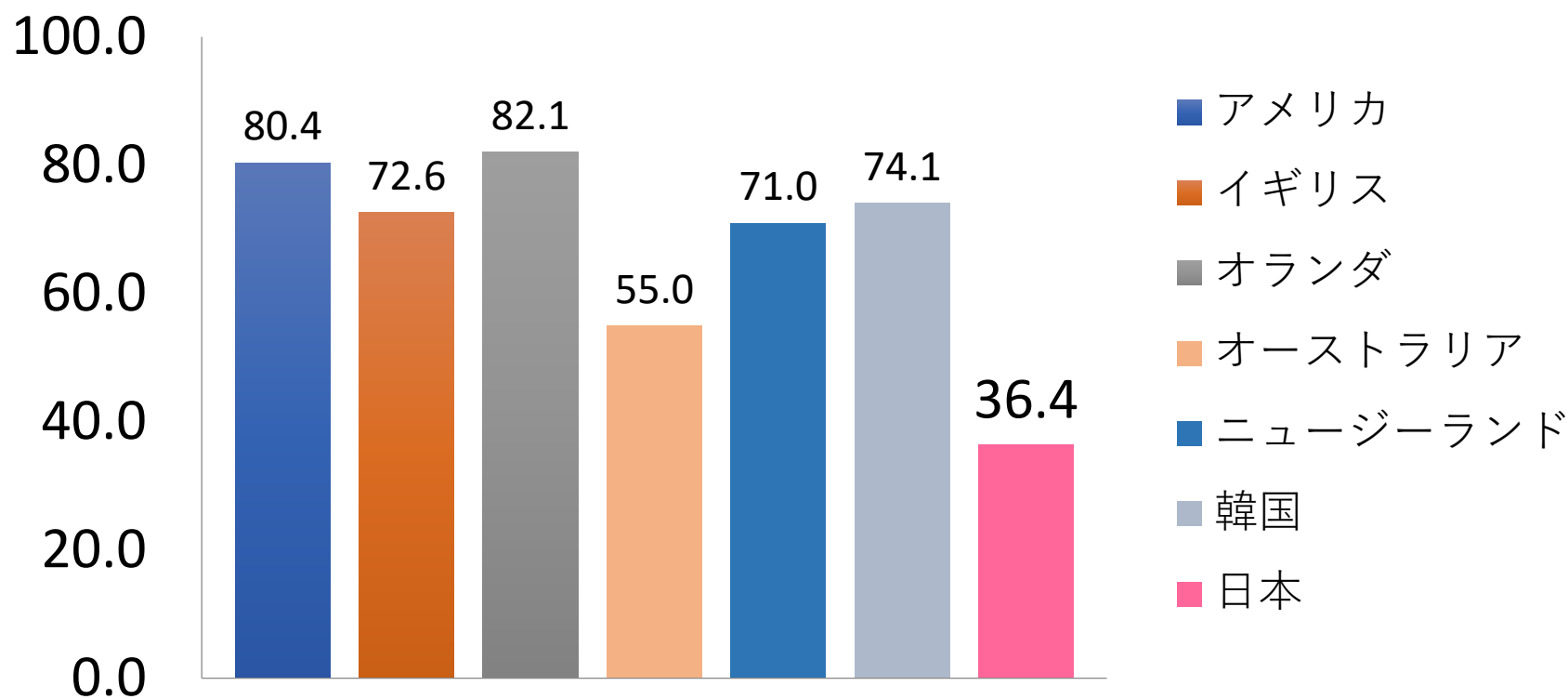
2015年



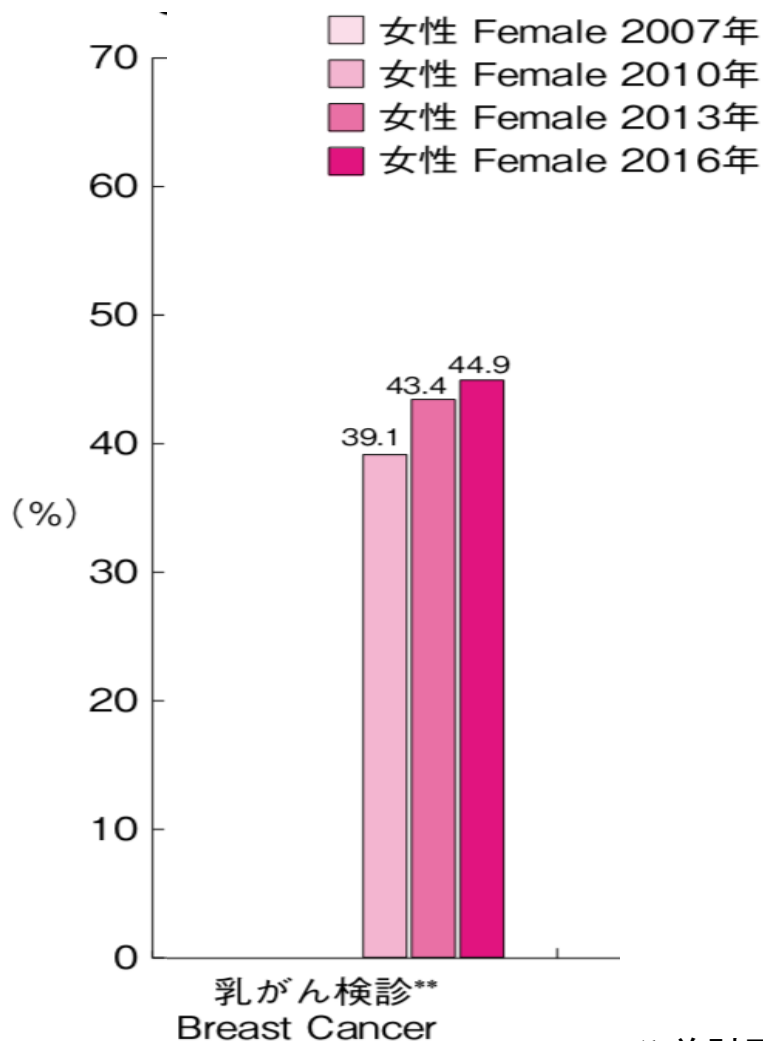
- 自己発見
- 検診（自覚症状あり）
- 検診（自覚症状なし）
- その他
- 不明

乳がん検診受診率の国際比較

50-69歳 マンモグラフィ検診受診割合（2013年）



日本の乳がん検診の現状



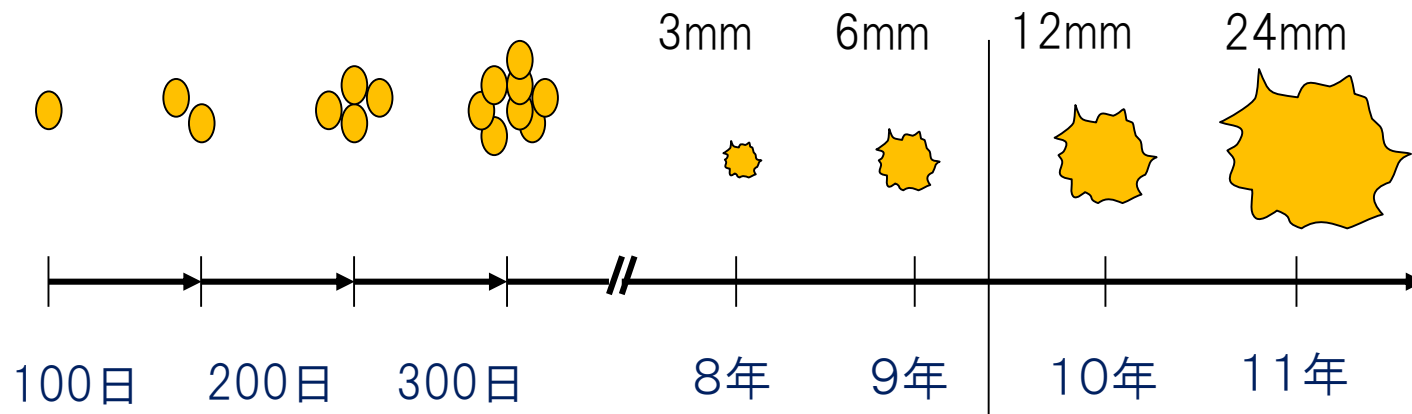
マンモグラフィ検診
プロセス指標における成績
(2016年度)

要精査率 7.6%

がん発見率 0.33%

陽性反応適中度 4.3%

乳癌の成長



非触知の時期

触診発見可



検診で発見することが可能

普段から体を洗うときはスポンジを使うので、
乳房にしこりがあるとは気づかなかった

浴室・脱衣所は暗いので乳房をあまり見ることがない

かゆいところをかいていたら硬いところがあった

エステで胸元のマッサージを受けたとき、しこりを指摘された

しこりがあると思ったが、乳がんモデルでさわったしこりと
感じが違うので、乳がんではないと思った

しこりがあると思ったが痛くないし痩せてもこないのがんでは
ないと思った

高齢になったら乳がんにならないと思っていた

自己検診をするように言われたが、なにかあったらいやなので
する気にならない

検診で大丈夫と言われたのになぜ自己検診が必要か

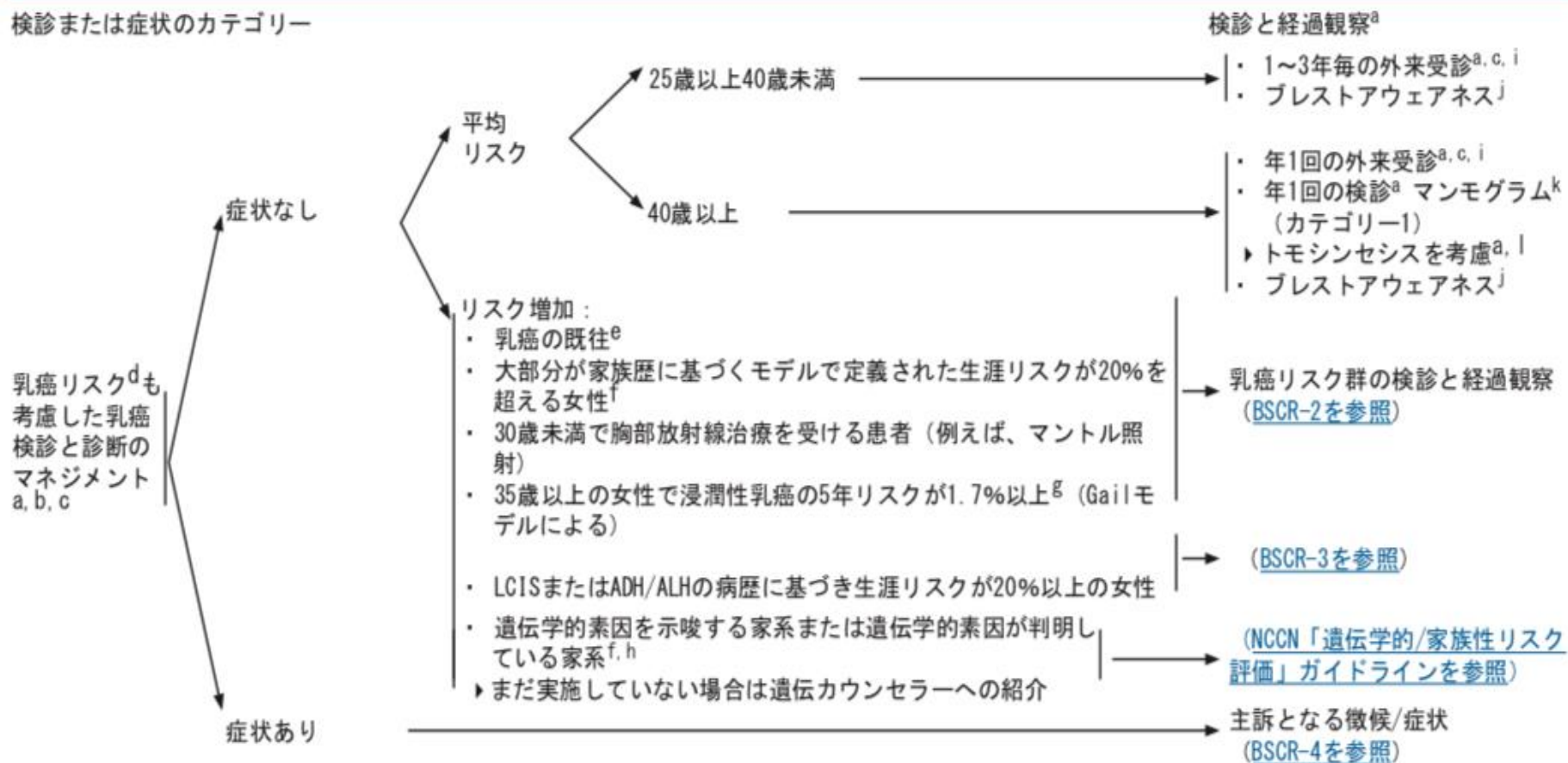
'Breast awareness' and 'breast self-examination' are not the same. What do these terms mean? Why are they confused? What can we do?

Thornton H¹, Pillarisetti RR.

Author information

- 1 Department of Health Sciences, University of Leicester, Saionara, 31 Regent Street, Rowhedge, Colchester CO5 7EA, UK.
hazelcagct@keme.co.uk

検診または症状のカテゴリー



ブレストアウェアネス

自身の乳房の状態に関心をもつ生活習慣;NCCNでも推奨

1. 日頃から自身の乳房を 見て 触って 感じる
乳房の健康チェック
2. 注意すべき変化を知っておく
(痛くない)しこり 血性分泌等
3. 乳房の変化を自覚したら医療機関へ
4. 40才からは乳がん検診を受ける

「自己触診」とは異なる考え方
乳房の健康教育と啓発

BREAST CANCER / BREAST SELF-EXAMINATION (BSE)

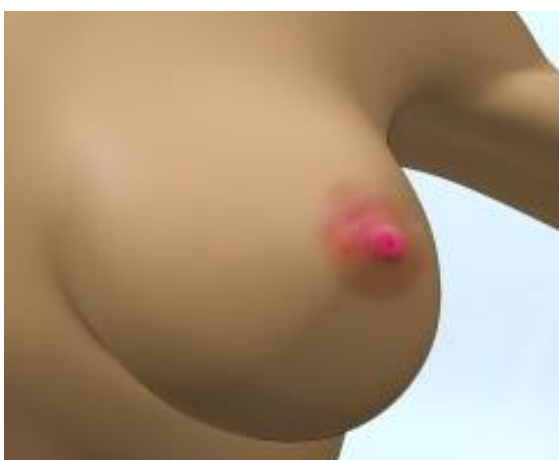
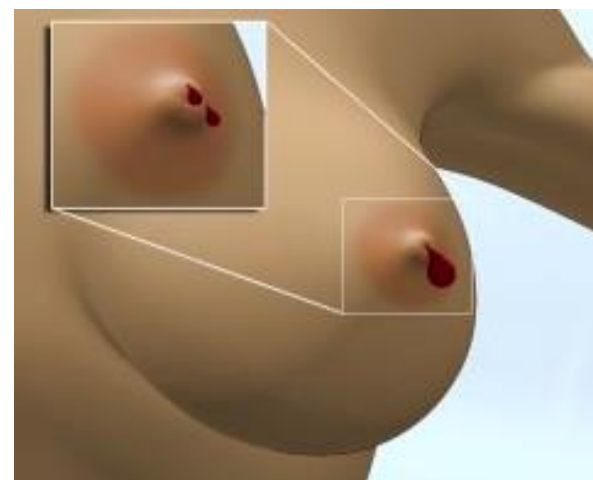
Breast self-examination (BSE) is a routine examination that should be carried out at the same time each month to physically check for any lumps or other changes. It entails two important components, i.e. looking and feeling. With this method, women should learn what is normal for them, so that they can recognise any changes immediately.

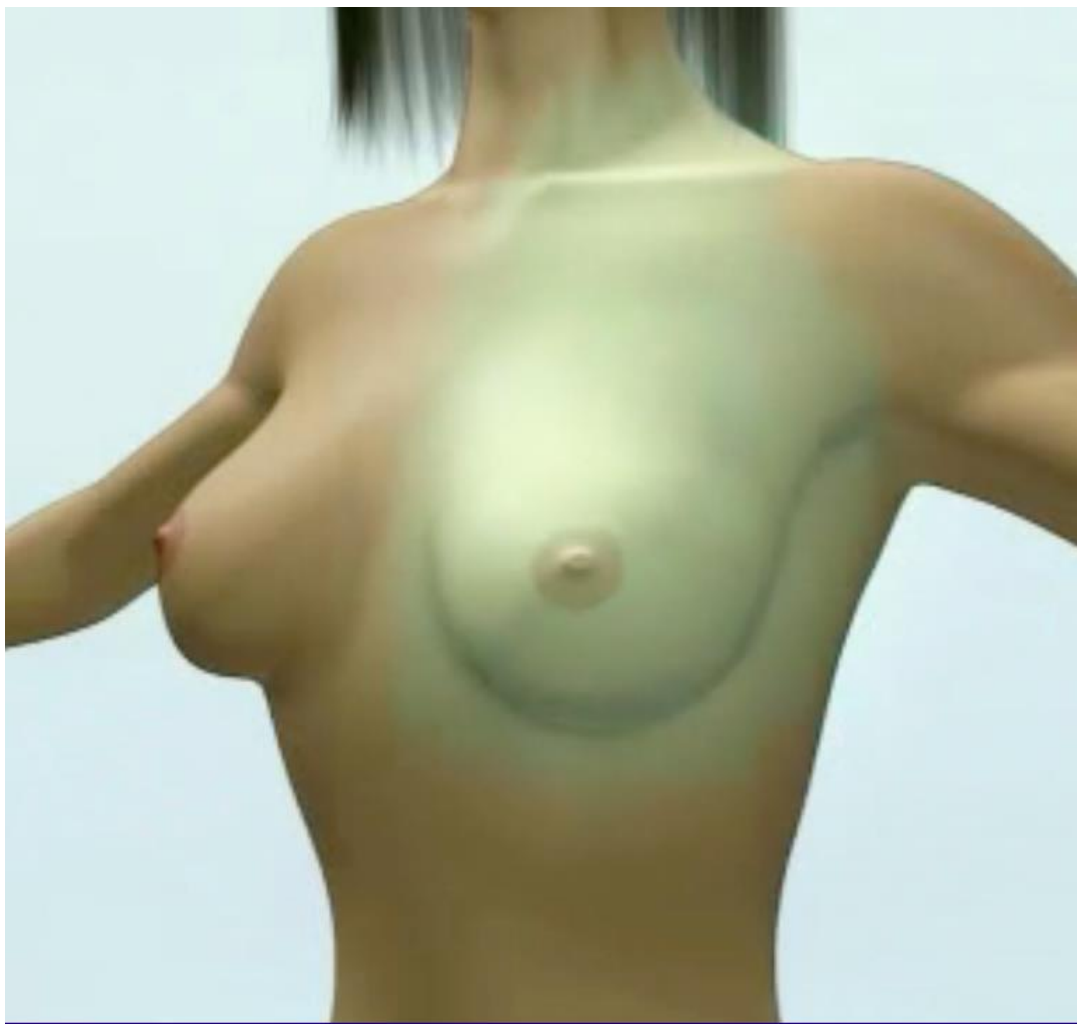
Though scientists have concluded that breast self examination is not an effective method of reducing mortality from breast cancer and the vast majority of changes found during breast self-examination are not cancerous, in many countries it may be the only alternative and women should be encouraged to be aware of what is normal breast and recognize changes in their breast, size, shape, skin and nipples as soon as possible by self-examination once in a month or two basis. Most of the breast lumps are detected when women take bath.

W.H.O says that National Cancer Control programmes should not recommend mass screening by breast self-examination and physical examinations of the breast. Rather, programmes should encourage breast awareness and early diagnosis of breast cancer, especially for women aged 40-69 years attending primary health care centres or hospitals for other reasons, by offering them clinical breast examinations.

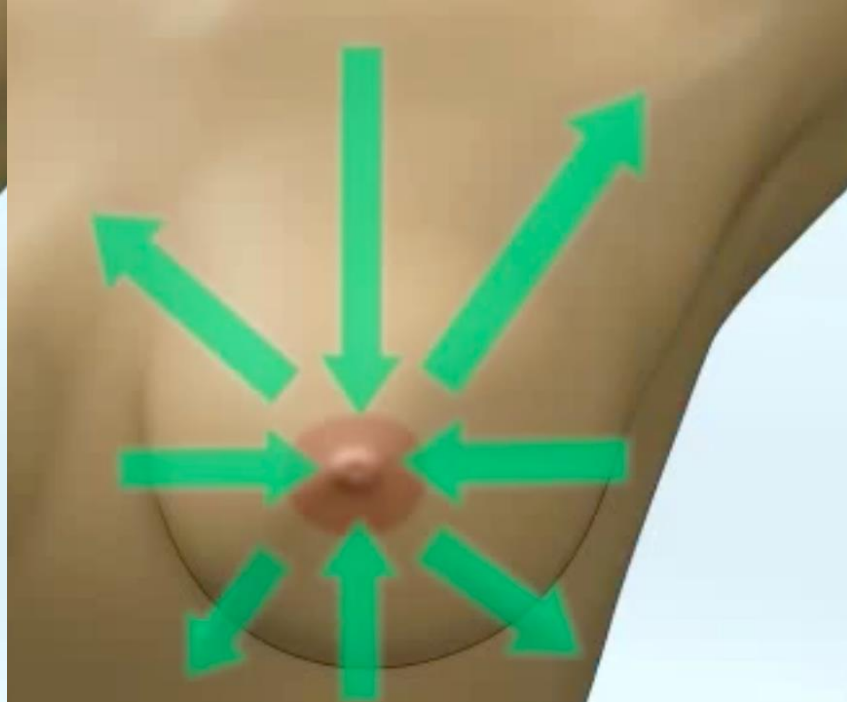
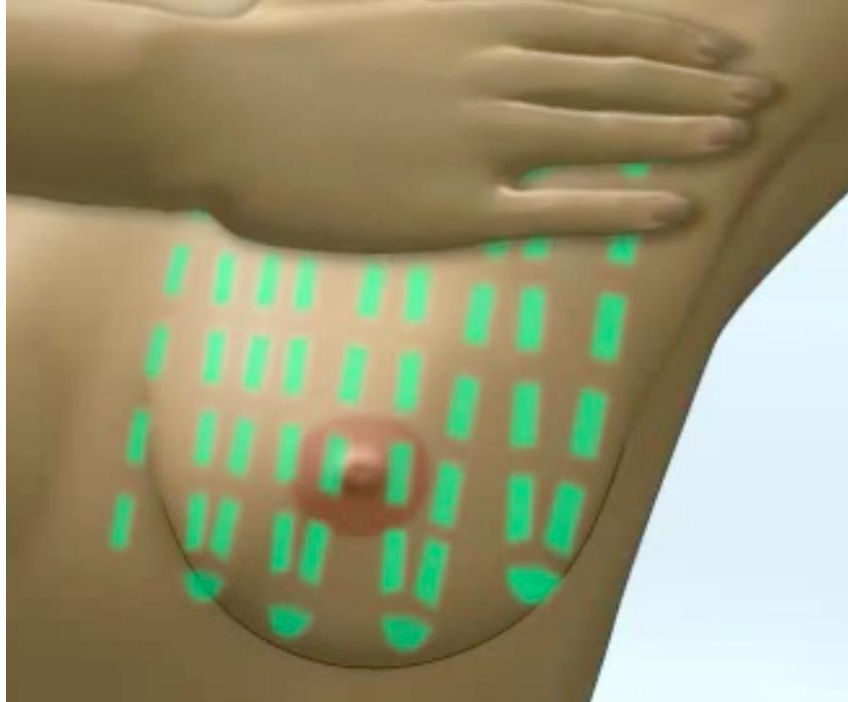


Breast digital Atlas Breast self-Examination(BSE) より





Breast digital Atlas Breast self-Examination(BSE) より



Breast digital Atlas Breast self-Examination(BSE) より

乳房自己チェックのポイント

自分の乳房の普段の状態がわかっている

1. いつもとちがったところはないか？
硬い　へこんでいる　皮膚の色がちがう
2. 周囲と違ったところはないか？
3. 反対側と違ったところはないか？

入浴時　乳房は素手で洗いましょう

乳がん検診の受け方

効果が証明されている検診を受ける

マンモグラフィ検診は死亡率減少効果が証明されている
超音波検診は集団としての死亡率減少効果はまだ証明されていないが、がん発見率が高いことがわかっている

検診の利益と不利益を理解する

なんでもわかる検診はない
がんではないものも要精査となりうる

検診で要精査となったら必ず精密検査を受ける

乳癌検診の利益と不利益

- 利益 Benefit
 - 死亡率減少
 - (安心の保証、QOL向上：乳房温存、SLNB, ...)
- 不利益 Harm
 - 放射線被曝
 - 疼痛
 - 精神的影響、不安
 - 偽陽性 (false positive MMG)
 - 精査
 - 追加画像診断
 - 生検 (biopsy)
 - 偽陰性 (false negative MMG)
 - 過剰診断 (overdiagnosis)

表3 受診案内(受診勧奨)時に必要な情報

必要な情報	伝えるべき理由
がんに関する正しい知識 ・ 対象となるがんの疫学 (がん死亡原因や罹患割合の上位にあること) ・ 個人で下げられるリスク (禁煙および防煙指導等)	「自分はがんにかからないから大丈夫」という考えから、がん検診を受けない人がある がん検診は受けても何のメリットもないと思っている人がある
がん検診に関する正しい知識 ・ 検診の有効性(がん死亡率減少) ・ 検診の不利益 検診で必ずがんを見つけられるわけではないこと(偽陰性)、がんがなくてもがん検診の結果が「陽性」となる場合もあること(偽陽性)など ・ 検診や精密検査の具体的な方法 ・ 継続的な検診受診が重要であること ・ 症状がある場合は医療機関の受診が重要であること ・ 要精密検査となった場合には、必ず精密検査を受ける必要があること ・ 精密検査結果は市区町村、検診機関、精密検査機関で共有されること	がん検診は受けても何のデメリットもないと思っている人がある 検診や精密検査について正しい情報がないため、必要以上に警戒して受診しない人がある がんが発見されることに対して恐怖心を持つ人がある 「症状がないから」、「前回の検診で陰性だったから」という理由で、次回の検診を不要と考える人がある 精密検査結果の共有は公衆衛生の向上のために必要であることを理解してもらうため

行動経済学的アプローチによる受診勧奨

代表的な健康行動理論の一つであるヘルスビリーフモデル(HBM)によれば、人が「がん検診を受診する」という行動を起こすためには、① 意識(病気の理解)、② 障害(コスト、距離等)の除去、③ きっかけの提供という、3つの要素を満たす必要があるとされています。

- ① 意識(病気の理解): がんの重大性やかかりやすさに関する理解
- ② 障害(コスト、距離等)の除去: がん検診を受けやすい環境の整備
- ③ きっかけの提供: 受診勧奨や広報等による効果的な周知

ブレストアウェアネス

自身の乳房の状態に関心をもつ生活習慣;NCCNでも推奨

1. 日頃から自身の乳房を 見て 触って 感じる
乳房の健康チェック
2. 注意すべき変化を知っておく
しこり 血性分泌等
3. 乳房の変化を自覚したら医療機関へ
4. 40才からは乳がん検診を受ける

「自己触診」とは異なる考え方
乳房の健康教育と啓発

—— 報 告 ——

助産師に対する Breast Awareness 普及に向けた 教育プログラムの開発

大 林 薫¹⁾，片 岡 弥恵子²⁾，鈴 木 久 美³⁾

聖路加看護学会誌 Vol13 No.1 March 2009

影響要因（年齢、社会経済的状態、行動のきっかけ、知識）

Demographic Data

- 年齢
- 家族の乳がん体験者の存在
- 所属
- 知人の乳がん体験者の存在
- 最終学歴
- 乳がんに関連する講演会や勉強会への参加経験
- 経験年数
- 乳がんに関連した臨床経験
- 乳腺疾患の既往歴

Breast Awarenessに関する知識

- 乳がんの疾患に関する基本的知識
- Breast Awareness の基本的知識

認知された疾病への脅威
(脆弱性と重大性)

脆弱性

- 乳がん罹患する可能性がある

重大性

- 乳がんは深刻な病気である
- 乳がんは致命的になることがある
- もし乳がんにかかったら、人生が変わってしまう

行動変容の起こりやすさ

助産師自身が Breast Awareness
に基づいた行動をとることができる

Breast Awareness に基づいた
教育的活動を行うことができる

認知された行動変容による
利益と障害の差、自己効力感

利益

- 乳がんは早期発見で治療を行うと、10年生存率は90%以上である
- マンモグラフィ検診は早期発見に有効な手段である
- 日頃から乳房に関心を寄せることで乳がんの早期発見につながる

障害

- 乳房に触れることへの不快感がある
- 乳房に関心をもつことで、乳がんが発見される可能性がある

自己効力感

- 自分でも Breast Awareness に基づいた行動をとることができる

行動経済学的アプローチによる受診勧奨

代表的な健康行動理論の一つであるヘルスビリーフモデル(HBM)によれば、人が「がん検診を受診する」という行動を起こすためには、① 意識(病気の理解)、② 障害(コスト、距離等)の除去、③ きっかけの提供という、3つの要素を満たす必要があるとされています。

- ① 意識(病気の理解): がんの重大性やかかりやすさに関する理解
- ② 障害(コスト、距離等)の除去: がん検診を受けやすい環境の整備
- ③ きっかけの提供: 受診勧奨や広報等による効果的な周知

ブレストアウェアネス

自身の乳房の状態に関心をもつ生活習慣;NCCNでも推奨

1. 日頃から自身の乳房を 見て 触って 感じる
乳房の健康チェック
2. 注意すべき変化を知っておく
しこり 血性分泌等
3. 乳房の変化を自覚したら医療機関へ
4. 40才からは乳がん検診を受ける

「自己触診」とは異なる考え方
乳房の健康教育と啓発

ご清聴ありがとうございました

