

## ピンクリボン月間に寄せて



中頭病院 乳腺科 阿部 典恵

10月はピンクリボン月間です。「ピンクリボン」という名前は聞いたことがあるけど、そもそも「ピンクリボンって何?」と思われる方も多いと思います。ピンクリボンの始まりは諸説あるようですが、1980年代にアメリカで始まったといわれており、乳がんで家族を失った遺族が「この悲しみをこれ以上繰り返さないように」との願いを込めてピンクリボンを作ったことがきっかけといわれています。なぜ10月かという、アメリカで10月の第三金曜日をナショナル・マンモグラフィデーとして制定されたからだとされており、日本では2000年にNPO法人団体や患者団体などが中心となってピンクリボン活動が始まったとされています。現在では10月はピンクリボン月間として、乳がんに関する正しい知識や検診の重要性を知ってもらうための啓発イベントが、日本のみならず世界各地で行われるようになりました。コロナ禍となってからは、大規模なイベントは自粛あるいはweb開催となっていますが、ぜひこの機会に患者さんだけでなく職場の皆さんやご家族へ、乳がん検診を促していただきたいと思います。

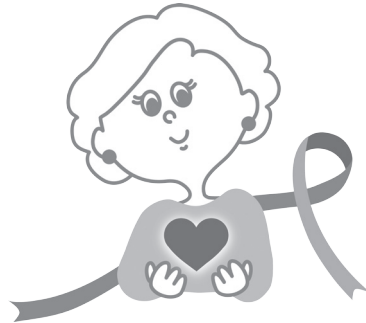
さて、「ブレスト・アウェアネス」という言葉を聞いたことがありますか? 「がん予防充填健康教育及びがん検診実施のための指針」が2021年10月1日に一部改正され、「自己触診」という文言が削除され、「ブレスト・アウェアネス」の用語が採用されました。これまでがん検診で推奨されていた自己触診は、死亡率減少の科学的根拠もなく、手技や手順が確立していないため、アメリカやイギリスなどでも推奨されなくなりました。一方新たに盛り込まれたブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生

活習慣」として、①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気を付ける、③変化に気づいたらすぐに医師に相談する、④40歳になったら2年に1回乳癌検診を受けることと、幅広い概念(認知、行動、教育、検診)が含まれるようになりました。違いが分かりにくいかもしれませんが、自己触診はがん検診としての位置付けで手技の習得に重きを置かれますが、ブレスト・アウェアネスはあくまでも生活習慣の一環として捉え、日常生活の中で取り組み、変化を意識することに主体を置き、ヘルスリテラシーの向上にも期待するというわけです。乳がん検診を受けていただくことはもちろん重要ですが、「異常がなかったからもう大丈夫」ではなく、ブレスト・アウェアネスとして乳房の変化を意識づけることで、マンモグラフィ検診の偽陰性例にも有用と考えられており、またマンモグラフィ検診対象外の若年者への効果も期待されています。乳腺外来以外の外来で「乳房の自己触診をしましょう」とは言いづらいけれども、「ブレスト・アウェアネス」であれば乳腺診療に携わらない先生方でも患者さんにパンフレットを渡したり、外来の待合にポスター掲示したりするなど、啓発もしやすくなるのではないかと私自身は期待しております。

話は変わりますが、当院で乳癌と診断された650症例(2018年1月~2020年12月)の発見契機を調べてみたところ、他疾患に対するCT検査で偶発的に乳房内腫瘍を指摘された症例が45例(6.5%)もいることが分かりました。またそのうち約4割は単純CT検査であり、約6割がステージIまでの早期乳がんでした。先生方も日常診療でCT検査をオーダーされる機

会があると思いますが、もし乳房が撮像範囲内にある場合には、ぜひ乳房内にも目を配っていただければと思います。CT 検査で乳房内腫瘍を指摘されたからといって、正常や良性疾患のことも多いのですが、乳がんの早期発見に繋がることもあります。CT 検査で「しこりかな?」と思われた際にはぜひ乳腺外科へご紹介いただくと有難いです。

最後に、日本は G7 において乳がん死亡率が上昇し続けている唯一の国です。乳がん死亡率を減少に転じさせるためには、乳がん検診率を上昇させるしかありません。ブレスト・アウェアネスがより多くの人々に広まり、乳がん検診を受ける人が一人でも増えることを願っています。



## お知らせ

### 文書映像データ管理システムについて (ご案内)

さて、沖縄県医師会では、会員へ各種通知、事業案内、講演会映像等の配信を行う「文書映像データ管理システム」事業を平成 23 年 4 月から開始しております。

また、各種通知等につきましては、希望する会員へ郵送等に併せてメール配信を行っております。

なお、「文書映像データ管理システム」(下記 URL 参照)をご利用いただくにはアカウントとパスワードが必要となっており、また、メール配信を希望する場合は、当システムからお申し込みいただくことになっております。

アカウント・パスワードのご照会並びにご不明な点につきましては、沖縄県医師会事務局 (TEL098-888-0087 担当:宮城・國吉) までお電話いただくか、氏名、医療機関名を明記の上 omajimusyo@okinawa.med.or.jp までお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

○ 「文書映像データ管理システム」

URL : <https://www.documents.okinawa.med.or.jp/Dshare/header.do?action=login>

※ 当システムは、沖縄県医師会ホームページからもアクセスいただけます。

