

## 10 ブレスト・アウェアネス

これまで乳がん検診実施に関連して自己触診の用語が広く使用されてきたが、2021年10月の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の一部改正<sup>1)</sup>で「自己触診」が削除され、新たに「ブレスト・アウェアネス」の用語が盛り込まれた。ブレスト・アウェアネスに関しては、わが国においてはまだ新しい概念でもあり、その認知度は一般女性で5%、乳がん検診受診者で11%と低く、乳がん検診関係医師でも54%と十分ではない<sup>2)</sup>。以下、ブレスト・アウェアネスの用語が使用されることとなった背景、わが国における定義、自己触診との相違点、意義や今後の課題について述べる。

### 1 背景

乳がん検診手段としての自己触診 (breast self-examination : BSE) は以前よりその効果が確認されておらず、手技や手順についてのコンセンサスも得られていない。また2つのランダム化比較試験 (randomized controlled trial : RCT) において、死亡率減少効果がないことや偽陽性による不利益の増加を認めること<sup>3, 4)</sup> から米国予防医学専門委員会 (U. S. Preventive Service Task Force : USPSTF) も2009年の recommendation でBSEの推奨を否定している<sup>5)</sup>。このような現状の中、「第32回 がん検診のあり方に関する検討会」の議論<sup>6)</sup>をふまえ、今後のがん予防健康教育を行う上での新たな考え方として、女性自身が自分の乳房の状態に関心

を持ち生活する健康教育として「ブレスト・アウェアネス」が盛り込まれることとなった。

## 2 わが国におけるブレスト・アウェアネスの定義と4つのポイント

ブレスト・アウェアネスは1990年代の初め英国から発信され、その後2000年代初めには米国にも普及した。アウェアネスは「意識する」と直訳されるが、ブレスト・アウェアネスの内容には、認知、行動、教育、検診など幅広い概念が含まれ、まだわが国でもその意味や語句の扱いに混乱がみられていた。令和2年度厚生労働科学研究費補助金（がん対策推進総合研究事業）「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」班（以下、研究班とする）で日本の現状に合わせた運用などが検討され、その定義と実行にあたっての4つのポイントが提唱された（表1）<sup>6)</sup>。

### 1. ブレスト・アウェアネスとは

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」とした。

### 2. 実行する際の4つのポイント<sup>7)</sup>

#### (1) 自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーの際に乳房を「見て」、「触って」、「感じる」という行動を通じて、乳房の状態を自覚する生活習慣を身につけることが第一歩となる。閉経前の女性であれば、月経周期による乳房の変化を知ることが大切である。

表1 ブレスト・アウェアネスとは

ブレスト・アウェアネス：「乳房を意識する生活習慣」
4つのポイント
1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

（文献6より引用）

## (2) 乳房の変化に気をつける

乳房の変化として腫瘍(しこり)、血性乳頭分泌、乳頭乳輪部のびらん、皮膚陥凹などがある。特に腫瘍が重要であるが、「しこりを探す」という意識ではなく、「いつもの乳房と変わりがないか」という気持ちで取り組むことが重要である。自分の乳房のいつもの状態を知っていて初めて、しこりなどの変化に気づくことができる。

## (3) 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

変化に気づいたら放置したり次の検診を待ったりすることなく医療機関を受診する。この早期受診行動は、ブレスト・アウェアネスの行動変容の観点から非常に重要な項目である。

## (4) 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診を受けることに加え、科学的根拠のある検診(マンモグラフィ)を受けること、2年に1回の受診間隔を守ることを理解する。

# 3 ブレスト・アウェアネスと自己触診

ブレスト・アウェアネスと自己触診については、混同して使用されている場合も多い。その位置づけ、学習の視点、継続性、期待できる効果などの観点から、相違点が研究班でまとめられ、示された(図1)<sup>6)</sup>。

自己触診は異常を見つける、しこりを探す、診察・診断するといった「検診行為」と位置づけられるのに対し、ブレスト・アウェアネスは乳房の普段の状態を知る、変化に気をつける、見る・触る・感じる、月経周期に伴う変化を知るといった「生活習慣」としての考え方が基本となる。学習・教育という視点からみると、自己触診は乳房の触り方など手技の習得が主体だが、ブレスト・アウェアネスは生涯にわたる乳房の健康教育の一環としての知識の習得という観点から啓発が行われる。自己触診は煩雑で習得が難しく、正確性、継続性など実効性に疑問があると考えられるのに対し、ブレスト・アウェアネスは日常生活の中で取り組み、検診の理解、受診とその後の正しい対応(ヘルスリテラシー)の向上が期待できる。

		触診	
		ブレスト・アウェアネス	自己触診
位置づけ		<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣               <ul style="list-style-type: none"> <li>乳房の普段の状態を知る</li> <li>変化に気をつける</li> <li>見る・触る・感じる</li> <li>月経周期に伴う変化を知る</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>検診行為               <ul style="list-style-type: none"> <li>異常を見つける</li> <li>しこりを探す</li> <li>診る(診察・診断する)</li> </ul> </li> </ul>
学習の視点		<ul style="list-style-type: none"> <li>知識の習得・生涯にわたる乳房の健康教育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>触診手技の習得</li> </ul>
継続性・期待される効果など		<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活の中で取り組める</li> <li>ヘルスリテラシーの向上に期待</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煩雑・習得が難しく、正確性、継続性など実効性に疑問があると考えられる</li> </ul>

図1 ブレスト・アウェアネスと自己触診(研究班\*での論議に基づく考え方の整理)

\*令和2年度厚生労働科学研究費補助金(がん対策推進総合研究事業)「乳がん検診の適切な情報提供に関する研究」班  
(文献6より改変)

## 4 ブレスト・アウェアネスの啓発・普及により期待される効果, 今後の課題

ブレスト・アウェアネスは、マンモグラフィ検診対象外の39歳以下の女性も身につけるべきであり、このことにより若年性乳がんの早期診断につながることを期待できる。また、がん教育の一環としてブレスト・アウェアネスが義務教育の段階から教育現場に浸透すれば、その効果はさらに向上すると考えられる。マンモグラフィ検診の偽陰性に関しては、ブレスト・アウェアネスの啓発・普及が進めば、結果的に偽陰性となった受診者に対しての早期診断が可能となり、特に偽陰性率が高い高濃度乳房例に対しての効果が期待できる<sup>8)</sup>。

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」<sup>1)</sup>の名称にあるように、乳がん死減少に至るには、がん検診実施とともにがん予防教育の取り組みが欠かせない。世界保健機関(World Health Organization: WHO)もブレスト・アウェアネスは資金の有無にかかわらず、全世界で行うべき有効な乳がんに対する医療政策であるとして推奨している<sup>9)</sup>。

現時点でブレスト・アウェアネスには死亡率減少効果があり、利益が

不利益を上回るという科学的根拠はまだない。ただし、がん生存率に正の相関があることは認められており、英国では、この根拠に基づきがん検診が推奨され、効果的な方法についての研究が行われている<sup>10~12)</sup>。わが国においてもプレスト・アウェアネスの啓発普及と、その効果に関する検討が行われることが望まれる。

### ■文献

- 1) 厚生労働省：がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和3年10月1日一部改正）(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000838645.pdf>)
- 2) 植松孝悦，笠原善郎，角田博子，他：全国一般女性1,000人からのプレスト・アウェアネス，科学的根拠に基づく乳がん検診，家族性/遺伝性乳癌の認知度調査結果。日乳癌検診会誌 30 (2) : 215-220, 2021.
- 3) Semiglazov VF, Moiseenko VM, Manikhas AG, et al: Interim results of a prospective randomized study of self-examination for early detection of breast cancer (Russia/St.Peterburg/WHO). *Vopr Onkol* 45 (3) : 265-271, 1999.
- 4) Thomas DB, Gao DL, Ray RM, et al: Randomized trial of breast self-examination in Shanghai: final results. *J Natl Cancer Inst* 94 (19) : 1445-1457, 2002.
- 5) US Preventive Services Task Force: Screening for breast cancer: U.S. Preventive Services Task Force recommendation statement. *Ann Intern Med* 151 (10) : 716-726. W-236, 2009.
- 6) 厚生労働省：第32回 がん検診のあり方に関する検討会 資料2-3 (<https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/000754483.pdf>)
- 7) 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究：「プレスト・アウェアネス」って何？ (<https://brestcs.org/archives/pdf/date3.pdf>) (プレスト・アウェアネス啓発用パンフレット)
- 8) 植松孝悦：乳房構成から見た乳癌検診のあり方を考える 高濃度乳房による検診マンモグラフィ偽陰性問題の正しい対応はプレスト・アウェアネスの啓発です。日乳癌検診会誌 30 (1) : 29-33, 2021.
- 9) World Health Organization: Breast cancer (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>)

- 10) Forbes LJJ, Simon AE, Warburton F, et al: Differences in cancer awareness and beliefs between Australia, Canada, Denmark, Norway Sweden, and the UK (the International Cancer Benchmark Partnership) : do they contribute to differences in cancer survival? *Br J Cancer* 108 (2) : 292-300, 2013.
- 11) Niksic M, Rachet B, Warburton FG, et al: Cancer symptom awareness and barriers to symptomatic presentation in England—are we clear on cancer? *Br J Cancer* 113 (3) : 533-542, 2015.
- 12) Power E, Wardle J: Change in public awareness of symptoms and perceived barriers to seeing a doctor following Be Clear on Cancer campaigns in England. *Br J Cancer* 112 Suppl 1 (Suppl 1) : S22-26, 2015.