



ブレスト・アウェアネスについて (乳癌早期発見のための生活習慣)



外科部長 阿部福光

皆さん、ブレスト・アウェアネスという言葉を知っていますか？ ブレストは胸、乳房のこと、そしてアウェアネスは、英語のawarenessで、意識、気づきという意味を持っています。つまり日常的に自分の乳房の状態に関心を持ち、変化に気づけるようにするということです。ブレスト・アウェアネスは1990年代の初め、英国から発信された概念であり、その後アメリカにも普及しました。日本では、令和2年度に厚生労働科学研究費補助金（がん対策推進総合研究事業）「乳癌検診の適切な情報提供に関する研究」班で、その運用が検討され、提唱されるに至りました。以前は自己触診を勧めていましたが、現在は、ブレスト・アウェアネスという生活習慣をもつことが、乳癌の発見のためには、有用であると言われております。

そのブレスト・アウェアネスの内容とは、以下の4つです。

1 普段の乳房の状態を知る→着替えや入浴、寝る前に仰向けになった時などに、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。しこりを探す必要はなく、気軽に乳房を意識することが大事です。

2 乳房の変化に気を付ける→乳房の腫瘍（しこり）、乳頭部からの黒色・赤色・茶色の分泌物、乳頭部・乳輪部のびらん、乳房の皮膚のへこみやひきつれ、乳房の痛みなどの変化に気をつけてください。

3 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する→乳房の変化に気づいたら、放置したり、次の検診を待ったりすることなく、すぐに医療機関（乳腺外科）を受診することが重要です。

4 40才になったら、2年に1回マンモグラフィー検診を受ける

約10年前は、日本の女性が乳癌に罹患する割合は、12人に1人と言われていましたが、現在は9人に1人と罹患率が上昇しています。日頃からブレスト・アウェアネスを持って、生活習慣としていくことが、乳癌の早期発見につながりますので、皆さん、実践していきましょう。男性にも乳癌が発症することがありますので、男性の方も、あれ、変だなと思ったら、早めに乳腺外科を受診してください。



🍁 10月6日 月曜日 十五夜

ごはん、魚の蒸し焼き（さかな）、高野豆腐の炒め物（こうやどうふ）、十五夜盛り合わせ：梨（なし）、枝豆（えだまめ）、ゼリー



🍁 10月13日 月曜日 スポーツの日

きりたんぽ かぼちゃサラダ（かぼちゃ） カクテルゼリー



減塩一口メモ

🌸 「減塩しょうゆ、減塩みそ、ご存じてですか？」

☆診療科別外来担当医師一覧☆



No. 260
令和7年11月1日現在

受付時間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 11/6, 11/20 〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30～	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30～ 〔 11/10 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔 11/25 〕	休診	休診	診療応援医師 〔 11/7, 11/21 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時～13時30分〕 加茂〔9時～11時〕 杉村 佐藤〔11時～〕 井上	杉村 渡辺 奥山〔9時～12時〕 秋田大学	木戸 加茂 井上 千葉 〔11時～13時〕	関 佐藤 橋本	木戸 関〔9時～10時〕 加茂 佐藤〔10時～〕 渡辺
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時～16時〕	関 〔14時～16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	〔11/14, 11/28 11時～12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時～15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 11/20 〕	〔11/14, 11/21〕
脳神経外科 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	診療応援医師14:00-16:00 〔 11/7, 11/21 〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科	千葉	千葉	千葉	千葉	千葉
〔予約制〕	秋田大学〔13時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島	桑島	桑島	桑島	桑島

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。
※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。
※ 眼科外来は当院の都合で令和6年4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日は令和6年4月から休診となっています。
※ 脳神経外科外来神里先生の外来診察は令和7年10月から休診となります。

当院の使命

秋田労災病院は、労働者災害補償保険で設立され、
独立行政法人労働者健康安全機構で運営されている病院です。

当院は、地域住民に良質な医療を提供し、臨床研究では治療と予防の質の改善に寄与する学術的成果を得ることを社会的使命としております。使命を達成するため「地域医療を基盤とした勤労者医療」、「勤労者の疾病予防や治療に関する臨床研究」、「職場復帰を目指す治療就労両立支援」、「地域包括ケアにおける健康増進事業」に取り組みます。

独立行政法人労働者健康安全機構

秋田労災病院の理念

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防、治療に取組、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <https://akitahjohas.go.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部