

ブレスト・アウェアネスって、ご存じですか？

～乳房を意識する生活習慣～

医療法人 小金井中央病院
乳腺外科 佐々木 裕美子

ブレスト・アウェアネスとは、自分自身の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活する健康教育のことです。

女性が乳房の状態に日頃から関心をもつことで「乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談する」という正しい受診行動を身につけることができます。



ブレスト・アウェアネスには以下の4つのポイントがあります

1. 自身の乳房の状態を知るために、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. 気をつけなければいけない乳房の変化を知る（しこりや血性の乳頭分泌など）。
3. 乳房の変化を自覚したら、すぐに医師に相談する（医療機関へ行く）。
4. 40歳になったら乳がん検診を受診する。



乳房を検査するには、まずはマンモグラフィと超音波検査を行います。

マンモグラフィ検査：

乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影し、しこりや石灰化を見つける検査です。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが、圧迫時間は数十秒程度です。

放射線被ばくについては、1回の撮影で乳房が受ける放射線量(0.05~0.15ミリシーベルト)は、一般の人が1年間に受ける自然放射線量(約2.4ミリシーベルト)よりはるかに低く、ほとんど健康被害はありません。



超音波検査：

乳房に超音波を当て、その反射波を画像に映し出すことで乳房内部の状況を知ることができます。乳房内の病変の有無、しこりの大きさ、わきの下などの周囲のリンパ節の腫脹の有無などを調べます。



当院でも乳腺外来および乳がん検診を行っております。

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)を身につけ、乳房に関する症状やお悩みがあれば気兼ねなくご相談ください。



感染予防のためのマスクについて

医療法人 小金井中央病院
中央棟3階看護師長 中嶋 章子

新型コロナウイルス感染症の現在

新型コロナウイルス感染症の全国の新規感染者が、急速に増加しています。東京を中心とする首都圏だけでなく、関西圏や沖縄県などをはじめ、全国の多くの地域でこれまでに経験したことのない感染拡大となっています。

新型コロナワクチンについて

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。ワクチンは新型コロナウイルス感染症の感染率や重症化率を減らします。しかし、感染率がゼロになるわけではありません。新型コロナワクチンの接種と同時に、今までの感染予防対策をしっかりと行う必要があります。



もう一度感染予防対策をしっかりと

- 手洗い・手指消毒・うがいの徹底
- マスクの着用
- 密集を避け、人との距離をとる
- 密室を避けて換気を行う

新型コロナウイルス感染症とマスクについて

マスクは新型コロナウイルス感染症の、飛沫による感染を防ぐのに効果的です。しかしマスクを着けても、隙間があったり、間違った使い方をしていると、予防効果は期待できません。マスクはただ口と鼻を覆えばいいのではなく、顔にぴったりと隙間なく装着することで効果が発揮されます。

マスクは不織布マスクの使用をおすすめします。
交換は1日1枚、原則使い捨てです。

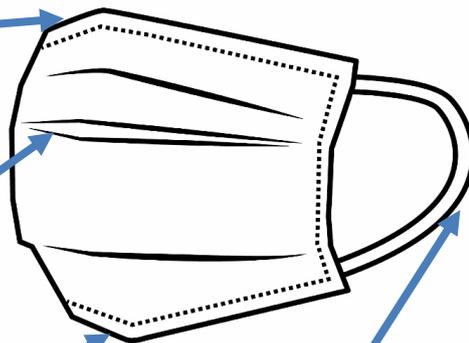
マスクは不織布のものをおすすめします。
交換は1日1枚、原則使い捨てです。

マスクのつけ方

ノーズピース（硬い板状のもの）がある方を上にします。
ノーズピースを鼻の形に合わせて折ります。

表のプリーツ（マスクのひだ）が下向きになるようにつけます。

鼻部分を抑えながら、マスクを縦に伸ばして顎を覆います。



マスクのはずし方

マスクの表面を触らないように、片耳のゴムひもを持ち、耳から外します。
反対側のゴムひもを持ち、顔から外します。
ゴムひもの部分だけを持ち、マスクの表面には触れないように注意します。

ごみ箱に捨てたら、石鹸と流水で手を洗います。

マスクの表面には病原体がついている可能性があるので、使用中は触らないようにしましょう。もし触ってしまった時はすぐに手を洗いましょう。そのままの手で、目や鼻などをこすらないでください。

自分を、そして大切な人を守るため、感染対策をしっかり頑張りましょう。