



# 乳がんについて



## 乳がんを知ろう！



### Q. どういう病気？

乳房にできる悪性腫瘍で、その多くが乳管から発生する「乳管がん」です。乳がんのできやすい部位は、乳頭を中心に乳房を4つに分けて考えて①乳房外側の上半分 ②乳房内側の上半分 ③乳房外側の下半分 ④乳房内側の下半分 ⑤乳首付近という順になっています。放置するとがん細胞が増え、リンパや血液の流れによって様々な臓器にまで達することがあります。しかし早期に発見することで治癒率は高まり、治療するにあたり乳房を保存する可能性も高くなります。定期的な自己検診や病院での検診が早期発見の為に必要です。

### Q. どれくらい人が発症する？

日本での乳がんの患者数は増加傾向で、約12人に1人が発症と言われています。女性の働き盛りである壮年期(35歳～64歳まで)の死亡原因は乳がんが1位となっています。20歳代・30歳代の乳がん発症率も増えつつある、誰しもかかる可能性の病気です。また女性だけでなく、男性もまれに発症します。

## 自己検診方法

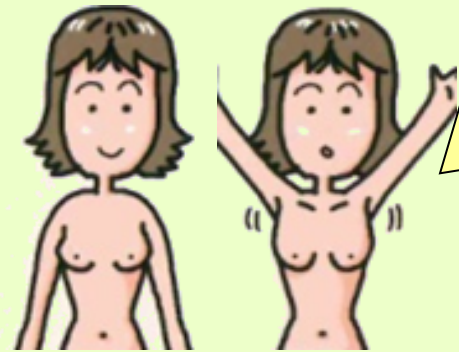
乳がんは自分で発見できる唯一のがん！乳がんは自己検診で気付く場合も多いので、月に1回程度チェックしましょう。実施するタイミングは、閉経前の方は月経が終了して1週間以内に、閉経後の人は毎月ご自身で日にちを決めて行うと◎！

### 【乳房の形や状態をチェック】 鏡でみながら確認！

- ①両腕を下げた状態で、左右の乳房の乳房や乳首の状態を確認。
- ②腰や肩まで手を上げたバンザイの状態、同様に確認。

### 【しこりの有無をチェック】

- ①入浴時に確認
- ②横になって確認



#### 【観察ポイント】

- 乳房の変化
  - ①大きさや輪郭の変化
- 乳頭の変化
  - ①皮膚のひきつれやえくぼの有無
  - ②陥没や分泌物の有無
 →軽く乳首をつまんで確認



#### 【確認ポイント】

指の腹で軽く圧迫して「の」の字を書くように内側から外側にまんべんなく触れます。入浴時は石鹸を使うとよりわかりやすいでしょう。

## 乳がんのリスクと症状



乳がんの発生は女性ホルモンや発症しやすい遺伝子が深く関わっていると言われています。下記のリスクや症状を一度チェックしてみましょう。

### ★乳がんリスクをチェック

- 血のつながった家族で乳がんを発症した人がいる
- 初潮(生理)が早い
- 閉経が遅い
- 初産年齢が遅い、または出産経験がない
- ホルモン補充療法をしている
- 糖尿病がある
- 喫煙する

該当するものがある場合は、リスクは高め。特に注意が必要です。

### ★乳がん症状をチェック

- 乳房にしこりを感じる
- 乳頭から分泌物が出る
- 乳頭の陥没やただれや湿疹がある
- 乳房の皮膚にえくぼができる
- わきの下にしこりを感じる

症状がある人はすぐに受診を！

## 乳がんの検査



早期発見のために、自己検診だけでなく年に1回は定期的な検診を受けましょう。各自治体で実施している乳がん検診か、専門病院・健診機関などで検診を受けましょう。今回乳がん用いられる検査を紹介します。

### 【視触診】

乳房を視て触って乳房に変化がないか確認をする診断。乳房の状態や変化の有無を医師が確認します。



### 【マンモグラフィ-検査】

乳房専用のX線(レントゲン撮影)で、乳房をプラスチック板で挟んで撮影します(月経前は避けると痛みを軽減できます。)。乳腺の中のしこりや触っても分からない小さながんも写し出すことが可能です。ただし、乳腺の濃度に影響する為、乳腺が発達している若い方には分りにくい点もあります。



### 【超音波検査】

超音波を乳房の表面にあて、臓器から返ってくる反射の様子を画像にする検査。痛みはなく放射線を用いないため、妊婦にも安心です。腫瘍の性状の観察等に用いられますが、がん検診の指針には含まれていません。

