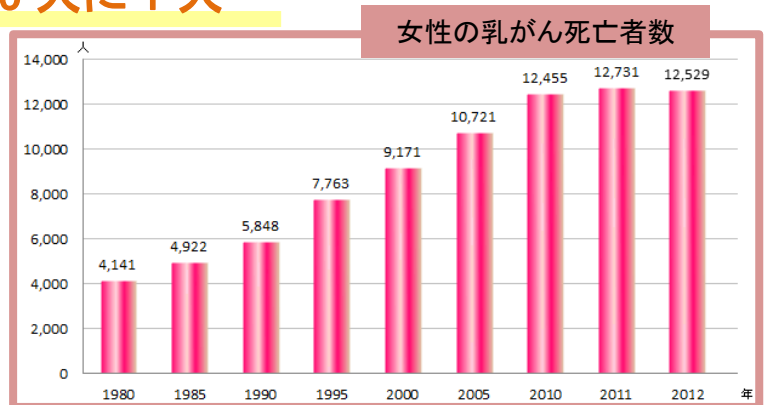
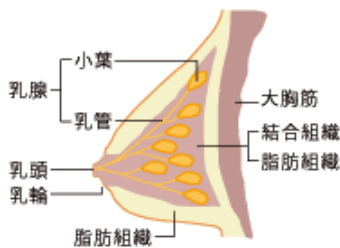


### ●増えている乳がん～女性の 15 人に 1 人～

生涯に乳がんを患う日本人女性は、15人に1人と言われています(国立がん研究センターがん対策情報センターより)。乳がんで亡くなる女性は増加傾向にあり、1980年と比べて約3倍にもなっています。乳がんになる割合は、胃がんや大腸がんのように年齢が高まるとともに増えるがんとは異なり、30代から増加し、40～50代という比較的若い世代で最も多くなっています。また若い年代で乳がんを患う女性も少なくありません。若い時から関心を持つことが大切です。



### ●乳がんは早期に発見すれば治療率の高いがんです!!



乳がんは他のがん比べてゆっくり増殖するものが多く、なかには小葉や乳管の中だけに拡がり、乳管の外には拡がらないものもあります。しかし、多くのがんは乳管とまわりの基底膜を破って浸潤がんになっています。同じ乳がんであっても細胞の性格はおとなしいものから活発なものまでさまざまです。乳がんは早期発見であるほど治癒率が高い病気。2センチ以下のしこりで、リンパ節への転移がない状態であれば約90%の人が10年生存している、つまりほぼ完治しているという結果が出ています。そのため早期発見・早期治療が大変重要です。

### ●乳がん検診を受けましょう

検診では、セルフチェックではわからない初期のがんの発見が可能です。一般的な乳がん検診は、問診のあと、視触診、マンモグラフィー、超音波などの検査を行います。画像検査としてはマンモグラフィーが基本ですが、年齢によって有効性が異なるため、超音波を併用することもあります。

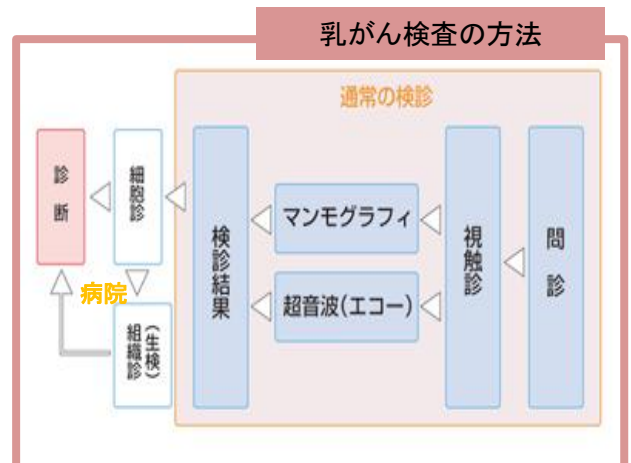
**視触診**…医師が直接手で乳房にふれ、しこりを触診する方法。

検診などで、マンモグラフィーと併用で用いられます。

**マンモグラフィー**…乳房専用のレントゲン検査。圧迫板で乳房をはさみ、薄く引き延ばして撮影します。乳がんの初期症状である微細な石灰化を画像としてとらえられます。

**超音波検査(エコー)**…超音波を出すセンサーをあて、はねかえってくる音波を画像化して、乳房内部の様子を映し出します。触診では分からない数ミリ単位のしこりを発見できます。

**細胞診・組織診**…画像診断の結果、乳がんが疑われるときには、細胞や組織を調べる検査に進みます。しこりに細い針をさして細胞を採取する細胞診、より太めの針で組織の一部を採取する組織診(生検)などがあります。



## ●乳がんの症状

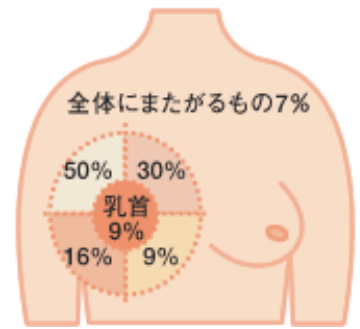
乳がんがしやすいところは、乳房の外側の上方が一番多く、ついで内側の上方、外側の下方、乳首付近、内側の下の順になっています。

**乳房のしこり**…乳がんは5mmぐらいから1cmぐらいの大きさになると、自分で注意深く触るとわかるしこりになります。しかし、しこりがあるからといってすべてが乳がんであるというわけではありません。

**乳房のえくぼなど皮膚の変化**…乳がんが乳房の皮膚の近くに達すると、えくぼのようなくぼみができたり、皮膚が赤くはれたりします。

**乳房近傍のリンパ節の腫れ**…乳がんは乳房の近傍にあるリンパ節に転移をきたしやすく、リンパ液の流れがせき止められて腕がむくんできたり、腕に向かう神経を圧迫して腕のしびれをきたしたりすることがあります。

**遠隔転移の症状**…腰、背中、肩の痛みなどが持続する場合は骨転移が疑われ、荷重がかかる部位にできた場合には骨折を起こす危険もあります(病的骨折)。肺転移の場合は咳が出たり、息が苦しくなることがあります。肝臓の転移は症状が出にくいですが、腹部が張ったり、食欲がなくなることもあり、痛みや黄疸が出ることもあります。



## ●月に1度のセルフチェックを習慣づけましょう

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。早期発見は、乳がんから身を守るための最も有効な方法です。生理が終わった1週間後に、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。セルフチェックと平行して、必ず定期健診も受けましょう。

<p><b>1</b></p> <p>まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます。</p>	<p><b>2</b></p> <p>両腕をあげて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます</p> <p>A. 乳房のどこかに、くぼみやひきつれたところはないか。</p> <p>B. 乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないか。</p>	<p><b>3</b></p> <p>あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。</p>	<p><b>4</b></p> <p>乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。</p>
<p><b>5</b></p> <p>外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。</p> <p>最後にわきの下に手を入れて、しこりがあるか触れてみます。</p>	<p><b>6</b></p> <p>乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。</p>	<p><b>7</b></p> <p>右の乳房を調べたら、左の乳房を同じ要領で調べます。</p>	<p><b>8</b></p> <p>左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないか調べます。</p>

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。