

増えている乳がん！

自己チェックで早期発見

人間ドックなどで発見される女性のがんで、一番多いのが乳がんです。人口 10 万人当たり約 30 人が乳がんともいわれています。30 歳を過ぎたら**定期的な検診**を受け、月に一度の**自己チェック**を習慣づけましょう。

乳がんになりやすい人

乳がんの発症のピークは 40 歳代。女性ホルモン分泌と深い関係にあります。

- ① 初経が早い
- ② 55 歳過ぎて閉経
- ③ 授乳、または出産経験がない
- ④ 高齢初産
- ⑤ 肥満（特に閉経後）・・・脂肪組織からの女性ホルモン分泌が続くため
- ⑥ 血縁者に乳がんになった人がいる

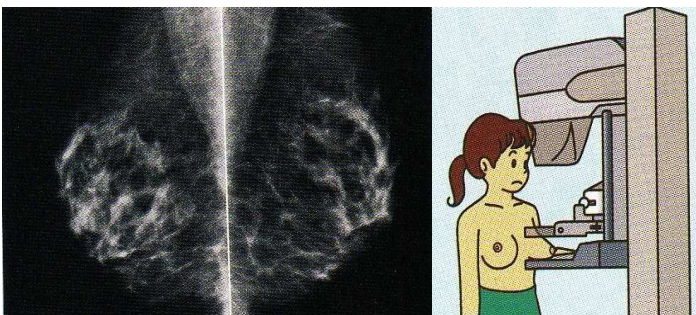


年に1度は乳がん検診を受けましょう！

がんを早い時期に発見するためには、毎月の自己検診に加えて、マンモグラフィなどの画像検査を取り入れた**定期的な乳がん検診**を受けることが大切です。

乳房 X 線検査（マンモグラフィ）

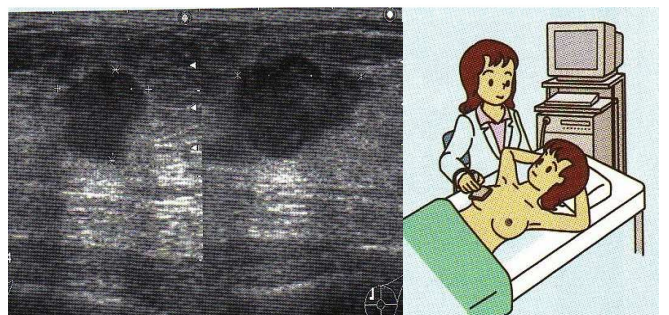
乳房専用の装置に、乳房を上下・左右に挟んで撮影します。手に触れない段階での**がん**が発見できます。



乳房超音波検査（エコー）

超音波の長所は、X 線と違って何度も繰り返して撮影ができる点です。

がんとの鑑別が難しい乳腺症や、のう胞の診断にも威力を発揮します。



乳がんの自己チェック法

自己チェックを続けることで、普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。

回数：月に1回

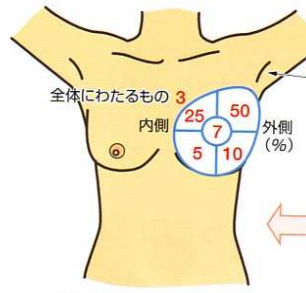
時期：生理の後、4～5日が適当です。

閉経の人は、毎月、日を決めて行いましょう。

注意すべき症状

- 乳房にしこりがある
- 乳房にひきつれ、くぼみがある
- 乳頭から赤～黒褐色の分泌物がでる
- 乳頭が陥没したり、ただれや変形がある
- わきの下にグリグリがある

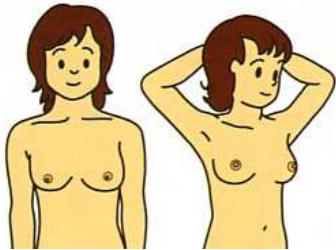
■ 乳がんの部位別にみる発生率



乳がんの好発部位は、**外側上部**とされている。それ以外の部分にも発生するので、シコリや違和感がないかなど、**念入りに調べましょ**う。

資料：「乳がん全書」(平成14年版)

1 乳房の形や表面の変化をみる



両腕を下げた姿勢と、上げた姿勢で左右の乳房を鏡に映し、形、大きさに変化はないか、くぼみやひきつれはないか調べる。

3 乳房に優しく触れ、しこりの有無を調べる



指先でつまむのではなく、四本の指先をそろえて、指の腹で軽くおさえこみながら優しくなでる。



片方の腕をあげ、もう一方に石鹸やローションをつけて乳房から腋下にかけて円を描くように優しくなでる。反対側も忘れずに。

2 姿勢を変えてチェック



手を腰に当てて肘と肩を前に出し、軽くおじぎをするようにする。1と同様に調べる。

4 乳房を優しく絞り、分泌物の有無を調べる



左右の乳房の付け根から乳頭にかけて、優しく押す。乳頭からの分泌物の有無、血液混入など調べる。

5 横になって調べる



横になると乳房が平らになるのでシコリに気がつきやすい。3.4の要領で両方の乳房を調べる。あお向け、横向きなど、乳房が平らになる向きを工夫しましょう。

異常を見つけたら 迷わず専門医に受診しましょう！

近年、我が国においても乳がん罹患率は上昇し続け、日本人女性の23人に1人が乳がん罹患するといわれています。しかし、乳がんは早期発見・早期治療で完全治癒が期待できる疾患です。以前は、「乳がん」を見つけるために視診・触診を行っていましたが、これでは「早期の乳がん」を発見することができず、乳がんによる死亡率を低下させることができないことが国の調査でわかりました。触診では触れない小さな乳がんを早期に見つけ、乳がん死亡率を低下させるためには、画像診断が不可欠です。

当クリニックでも、乳がんをできるだけ早期に発見するため、視診・触診に画像検査を併用することをお薦めしております。画像検査には、マンモグラフィ（乳房X線撮影）と乳腺エコー（乳房超音波検査）があります。

<マンモグラフィをお薦めしたい方>

- これまでにマンモグラフィを撮影したことのない方（しこりをつくらず、マンモグラフィにしか写らない特殊な乳がんがあるため、一度は検査をお受けください）
- 40歳以上の方（40歳から乳がん罹患率が高くなります。できれば30歳代からのマンモグラフィ検査を）
- これまでのマンモグラフィ検査で「石灰化がある」と言われた方（石灰化はマンモグラフィにしか写りません）

<乳腺エコーをお薦めしたい方> *マンモグラフィではしこりが乳腺に隠れてしまう可能性のある方

- マンモグラフィで「高濃度乳腺」「乳腺が多い」と言われたことのある方
- 妊娠中の方
- 授乳中の方（断乳後、半年以内の方）
- 一度も授乳をしたことのない方
- 豊胸手術を受けておられる方
- 当クリニックでの乳がん検診が初めてで、他院で良性腫瘍を指摘されている方



ペースメーカーを装着されている場合は、マンモグラフィの撮影ができません。
乳腺エコーでお申し込みください。