

もっと知ろう！



乳がんのこと



乳がんとは？

乳がんとは乳房の中にある乳腺(母乳を作るところ)にできる悪性腫瘍で、乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。40歳代後半の方に最も多く発生しています。

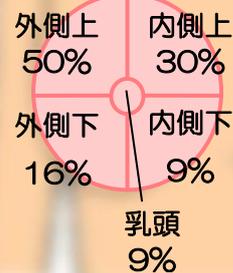
乳がんは、女性にできるがんの中で一番多く、生涯に乳がんを患う女性は現在12人に1人とされています。

乳がんで亡くなる女性は、2013年に1万3000人を超え、厚生労働省が発表した「人口動態統計」では、2014年の乳がんによる死亡数は13,234人となり、残念ながら増加しました。

しかし、乳がんは、他のがんの中でも比較的治りやすいがんです。乳がんを早期に見つけられれば、乳がんで亡くなる方の数を減らすことは十分可能です。そのためには、乳がん検診が非常に重要なのです。

乳がんのできやすいところ

全体にまたがるもの
7%



乳がんの症状は？

乳がんは早期には、自覚症状がほとんどありませんが、以下のような症状が現れることがあります。

しこり

手で触った時に感じるゴリゴリしたかたまり。乳腺にできるしこりは乳がんによるものだけではなく、良性の病気である場合もあります。しかし、自己判断は禁物です。

乳房の皮膚の変化

乳房の皮膚がえくぼのようにくぼむ場合があります。また、赤く腫れたり毛穴が目立ってオレンジの皮の様な凸凹が現れたりする場合があります。

乳頭からの分泌物

乳頭から、血液が混じったような分泌物が出る場合があります。

わきの下の腫れ・しこり

わきの下に腫れやしこりが現れる場合があります。

乳頭の陥没

乳頭が極端にへこんだり、引きつれたりするなどの変化が現れる場合があります。

全てが乳がんというわけではありませんが、1つでもこれらの症状に気づいた場合は、専門医のいる医療機関を受診して必要な検査を受けましょう。

乳がんになりやすい人っているの？

乳がんの直接的な原因については、まだはっきりとしたことは分かっていません。しかし、統計的な調査によって、乳がんの危険因子が次第に明らかになっています。

- ①年齢(40歳以上)
- ②未婚の人
- ③高齢初産や出産経験のない人
- ④初潮が早いまたは閉経が遅い人
- ⑤肥満の人(閉経後)
- ⑥血縁者に乳がんになった人がいる
- ⑦良性の乳腺疾患にかかったことがある
- ⑧乳がんになったことがある

上記にあてはまっているからといって、必ず乳がんにかかるわけではありません。

しかし、あてはまっていなくても乳がんになる場合があります。



毎月の 自己検診 と

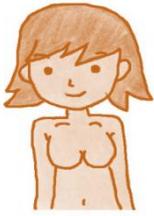
2年に1度の 乳がん検診

乳がんは「唯一、自分で見つけられるがん」と言われるほど自分で見つけることができる可能性の高いがんです。早期発見のために、日々の自己検診をおすすめします。

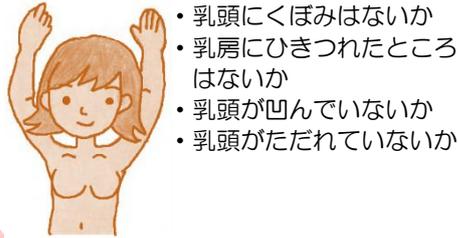
●自己検診手順●

自己検診は、月経終了後 1 週間くらいの中に、また閉経後の人は毎月、日にちを決めて行いましょう。

①
鏡を使って、左右の乳房や乳頭の形を確認します。



②
正面、側面、斜めを鏡で確認します。



③
横になり、乳房の内側を調べます。腕をあげ、指の腹で乳房を軽く圧迫して、まんべんなく触ります。
※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様に感じるため、必ず指の腹で触りましょう。



④
外側半分を調べるには、横になったまま右腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。最後にわきの下に入れて、しこりがないか触れてみます。



⑤
反対側の乳房も同じ要領で調べます。



⑥
左右の乳頭を軽くつまみ、母乳をしぼり出すようにして血液などの異常な液が出ないか調べます。



毎月自己検診をしているうちに、自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら専門医の診察を受けましょう。

●乳がん検診●

症状がないうちに乳がん検診を受診した人は、乳がんが見つかってから早期である場合が多く、その段階で治療を受けることができれば、良好な経過が期待できるといわれています。

～検診内容～

- 問診 : 出産経験や初潮年齢、乳房の違和感などを確認します。
- 視触診 : 乳房にしこりやくぼみ、リンパの腫れなど症状がないか医師が直接目で観察し、乳房に触れて診察します。
- 画像診断 : マンモグラフィで乳房を挟んで撮影します。



症状はなくても、
“2年に1度”
乳がん検診を
受けましょう！！