

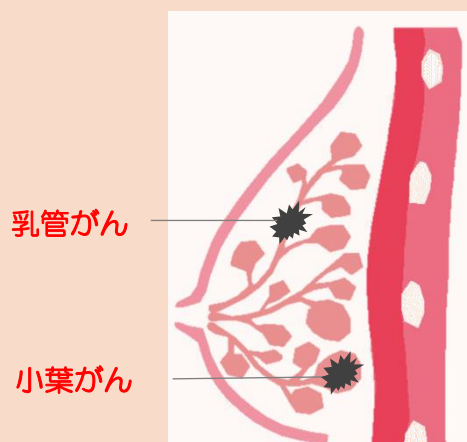
乳がん検診を受けましょう！

乳がんは、女性のがんの中で罹患者数第1位のがんです。現在、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかる^{※1}とされています。国では、乳がんのリスクが高まる40歳以降、2年に1回「乳がん検診」を受けることを推奨しています。乳がん検診で行うのは、効果が科学的に証明されている「マンモグラフィ」です。40歳未満でも、乳がんのリスク要因が複数該当する人は乳がん検診を受けることをおすすめします。

作成：保健師 小野
文責：常務理事 大西昭彦

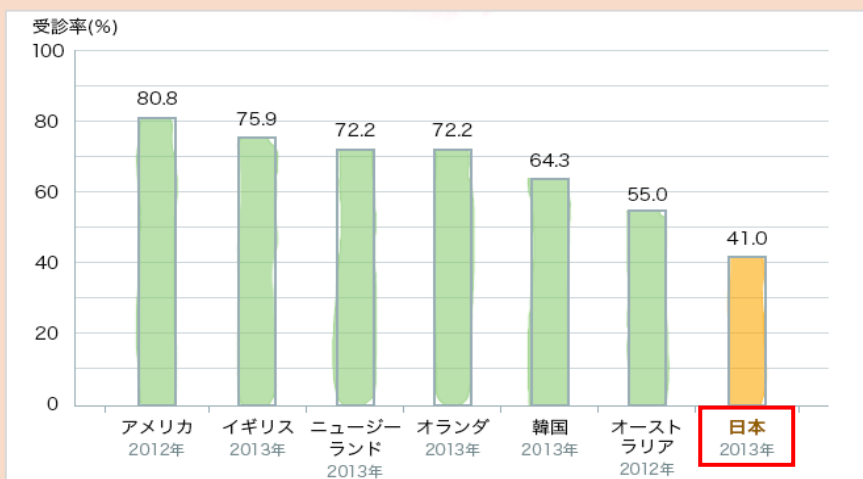
乳がんとは？

乳がんは、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す。そのうち乳管から発生するがんは約90%あり、乳管がんと呼ばれます。小葉から発生するがんは約5~10%あり、小葉がんと呼ばれます。乳がんは40~50歳代の女性に多く、進行するとリンパ管や、骨、肺、肝臓など他の臓器に転移して命を脅かします。



日本人女性の乳がんの検診受診率

日本女性の乳がん罹患者数は毎年増加しているにもかかわらず、日本の乳がん検診の受診率は40%台^{※2}で、先進国の中で最低の数字です。健診受診率が低いため早期発見が遅れてしまい、先進国で唯一乳がん死亡率が増加し続けています^{※1}。一方でがん死亡数における乳がんの死亡数は第4位^{※1}を示しており、早期発見すれば比較的治りやすいがんと言えます。



資料：OECD, OECD Health Data 2015, Nov, 2015.

乳がんの原因

乳がんの原因はまだはっきりとは分かっていませんが、発症リスクを高める要因は明らかになりつつあります。乳がんの発生、増殖には、女性ホルモンである**エストロゲン**が深く関わっていると考えられています。

右記の危険因子の中には、体内のエストロゲンに影響を与えるものがほとんどです。

乳がんの危険因子

- 年齢（40歳以上）
- 出産経験がない、初産年齢が高い
- 肥満の人（閉経後）
- 乳がんになった血縁者がいる
- 良性の乳腺疾患になったことがある

月に1回乳がんのセルフチェックをしましょう！

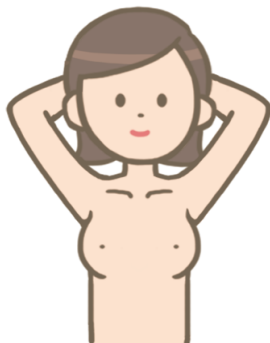
定期的に乳房のセルフチェックを行うことで、小さな変化や異常に気づきやすくなり、がんを早期発見できる可能性が高まります。月に1回、月経後1週間ぐらいのタイミングで行いましょう。また閉経した人は、毎月、日を決めて行いましょう。



指で触れてチェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

- 1) 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。そのときに、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- 2) 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかを調べます。



鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。

乳房やワキの下などに異常を見つけたら、すぐに乳腺科で診察を受けてください。



情報提供：認定NPO法人 乳房健康研究会

※1：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（厚生労働省人口動態統計、全国がん登録）

※2：日本医師会ホームページ