健康だより （がん予防）④ 女性のがんⅠ

＜乳がん＞ 女性のがんのトップです

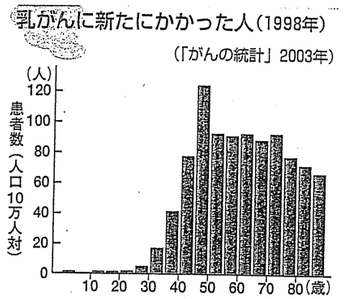
乳がんは、乳房の中にある乳腺（乳管・腺房）に発生する悪性の腫瘍です。初期のうちは自覚症状はほとんど有りませんが、そのまま放置しているとがんは乳腺の外に広がり、やがて全身に広がっていきます。

日本では、食生活の欧米化などによって、乳がんにかかる人も、乳がんで亡くなる人も年々急速に増えています。女性の 22 人に 1 人が乳がんになるといわれ、2004 年に乳がんで亡くなった女性は 1 万人を超え、交通事故でなくなった人数を上回っています。（厚生労働省 H.16 人口動態統計）

しかも、今後も増加傾向が続くと予想されています。

＊乳がんのリスクが高いとされている人たち

- 40 歳以上の人
- 初産年齢が 30 歳以上の人（出産経験がない人を含む）
- 閉経年齢が 55 歳以降の人
- 標準体重より＋20％以上太っている人
- 良性乳腺症になったことがある人
- 家族に乳がんになった人がいる人

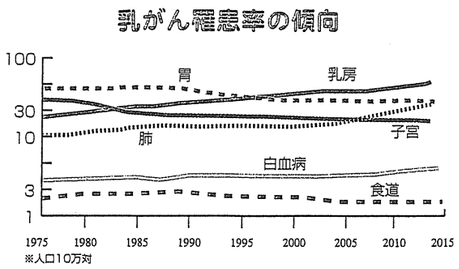


＊乳がん予防は 20 歳代から

乳がんは若い年齢で発症するのが特徴で、30 歳代から増えはじめ、40 歳以上になると急カーブで増加しています。（グラフ）最近では、20 歳代の女性にも乳がんが見つかるケースが増えており、**「乳がん予防は 20 歳代から。『若いから大丈夫』という過信は禁物」**と専門家は呼びかけています。

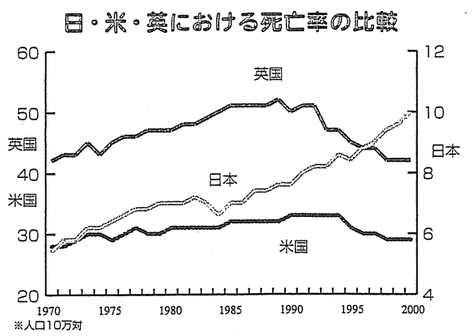
また、乳がんはがんの中では唯一、自分で発見できるがんでもあります。しかも、乳がんは早期に発見されれば、95％が治癒するといわれています。

自己検診と定期検診で乳がんを早い時期に発見しましょう！



※1996年には、女性の罹患率で第一位
2005年には、推計数：約41,000人（22人に1人）
2015年には、48,000人

「がん統計白書2004」より

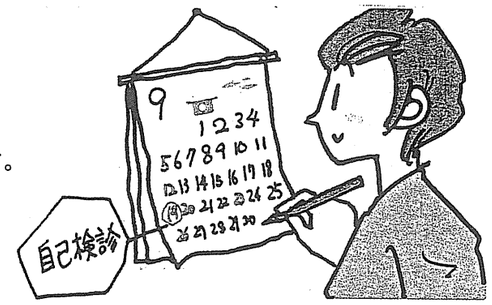


※日本だけが、上昇傾向（発病者の30％）
2004年には、10,609人（女性10,524人 男性85人）
（1955年の約7倍）

＜自己検診＞

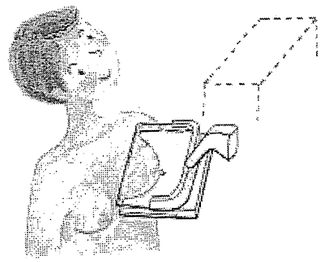
月に一度、生理が終わって2～3日後、閉経後は1ヶ月に一度、自分で日にちを決めて行います。

1. 鏡の前で手を下げた状態と上げた状態でチェックします。
   - 左右の形、大きさ、輪郭の変化、異常がないか
   - 乳頭の陥没、ひきつれ、分泌物がないか
2. 入浴時に、右乳房は左手で、左の乳房は右手で、指の腹を使って「の」の字を書きながら、内から外へ触ってチェックする。わきの下も触ってみる。
3. 仰向けの状態で、左手を上に上げ、右手の指をそろえて伸ばし左乳房の外側と内側をまんべんなく滑らせるようにして調べます。同様に、右乳房も調べます。



もしも、自分でしこりや異常を見つけたら…
乳腺専門医がいる**「乳腺外科」「外科の乳腺外来」「乳腺科」**等を受診してください。

＊マンモグラフィーによる乳がん検診



日本では従来から、視触診による乳がん検診が行われてきましたが、、
欧米諸国で有効と評価されているマンモグラフィーによる検診が導入されました。
マンモグラフィーは乳房の X 線写真です。乳房は柔らかい組織なので、専用のレントゲン装置で乳房をはさんで写真を撮ります。
視触診では発見できないような小さな早期がんも発見することが出来、
視触診と比較して発見率が10倍高まるといわれています。
欧米では、マンモグラフィー検診が70～80％で一般的に行われており、
乳がんによる死亡を減少させる効果が得られています。
日本では10％以下の検診率で、日本でもマンモグラフィーを使用した場合、多くの乳がんを早期に発見することが出来、乳がんによる死亡を減らす効果があると予想されます。
また、1回の検診で受ける放射線の量は、東京からニューヨークへ飛行機で行く時に浴びる自然放射線の量のほぼ半分といわれています。人体へ及ぼす危険性は、ほとんどありません。

ピンクリボン運動

アメリカの乳がんで亡くなられた方の家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートした、乳がん啓発運動のシンボルマークです。

次回は女性のがんⅡ 「子宮がん」をお届けします

発行 カネボウ健康保険組合