

# 「乳がん」のことを知ろう!

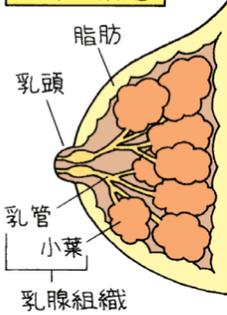
## ●乳がんとは

**女性のがんによる死亡数の第4位**

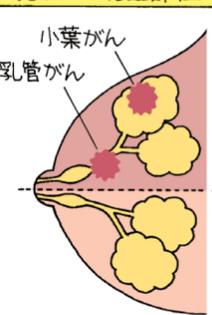
乳がんは、女性の罹患率が最も高いがんで、死亡数でも第4位(2022年)\*を占めています。

\*出典：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)

**乳房の構造**



**乳がんの発生部位**



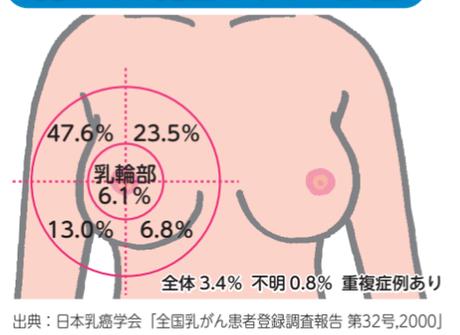
**乳管がんと小葉がん**

乳腺組織にできる乳がんの約9割は、母乳を乳頭へ運ぶ乳管にできる「乳管がん」で、残りの約1割は、母乳をつくる小葉にできる「小葉がん」です。

**乳がんがしやすい場所**

乳房上部の外側に最も多く発生します。次いで乳房上部の内側、乳房下部の外側、乳房下部の内側、乳首付近の順で発生しやすくなっています。

**乳がんが発生しやすい部位**



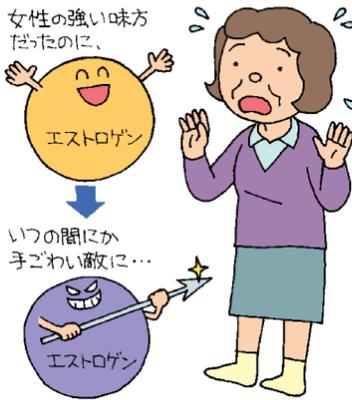
## ●乳がんの主なリスク

**乳がんの主なリスク**

女性ホルモンのひとつであるエストロゲン(卵胞ホルモン)は、乳がんの確実なリスク要因とされています。女性ホルモンには、エストロゲンとプロゲステロン(黄体ホルモン)があり、月経周期に応じて濃度が変化しますが、月経回数が多いほどエストロゲンの影響を受けやすくなります。

**そのほかの乳がんのリスク**

経口避妊薬(ピル)や閉経後のホルモン補充療法といったホルモン剤でリスクが高まるおそれがあります。また、喫煙・受動喫煙や飲酒もリスク要因になります。



**女性のライフスタイルの変化**

高身長や閉経後の肥満もリスク要因とされていますが、これらは成長期の栄養状態や成人後の食生活・運動不足などが影響しています。また、女性の晩婚化などで、出産経験のない人や初産年齢が遅い人が増えていることも、乳がんの増加に影響していると考えられます。



## ●あなたの乳がん危険度チェック

- 40歳以上の女性である。
- 初産年齢が早い、または閉経年齢が遅い。
- 妊娠・出産や授乳の経験がない。
- 初産年齢が遅い。
- 女性ホルモン剤を使用したことがある。
- 母や姉妹などに乳がんになった人がいる。
- 肥満である(閉経後)。
- 良性の乳腺疾患になったことがある。

**心がけ 乳房の健康チェック(プレスト・アウェアネス)**  
着替えのとき、入浴タイムなどに、乳房を見て・触って・感じてみましょう。日頃から正常な乳房の状態\*を知っておくと、乳房の変化に気づきやすくなり、乳がんの早期発見につながります。  
\*閉経前の女性は、月経周期に伴う変化を見ることも大切です。

**「見て」チェック**

- 乳首が左右どちらかに引っ張られていないか。
- 乳房の表面に、くぼみ、ひきつれなどはないか。
- 皮膚が赤かったり、ただれていないか。

**「触って」チェック**

- 乳房やわきの下などに、硬いしこりのようなものはないか。
- 乳首を軽くつまんだときに、血液など異常な分泌物が出ていないか。

**触り方** 乳房の部分だけではなく、鎖骨の下から乳房の下方まで、また両方のわきまで、指でつままず、指の腹で軽く押さえるように触ります。

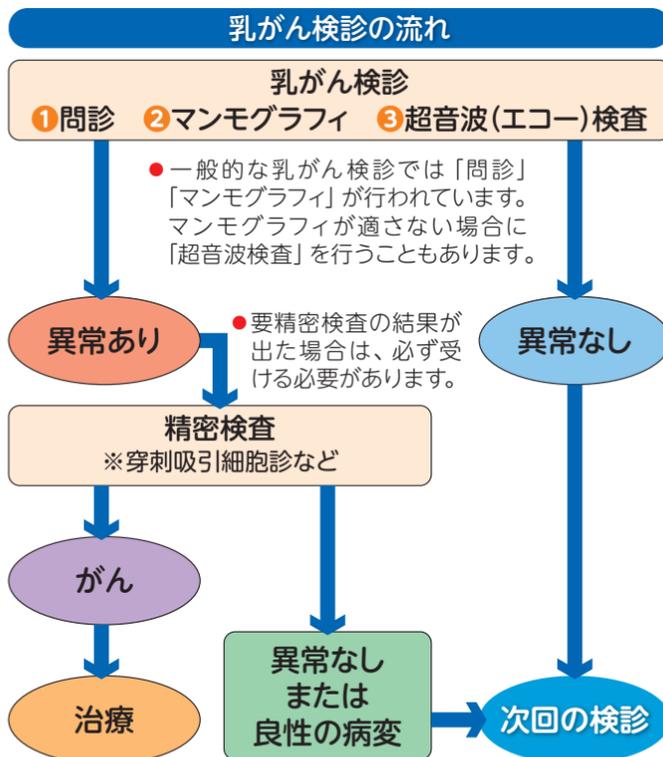
**生活改善 プラスα 運動・節酒など**

特に閉経後の人は、食べ過ぎを避け、適度な運動で肥満にならないように注意しましょう。また、喫煙者は禁煙に挑戦し、お酒好きの人は適正飲酒を心がけましょう。



## ●乳がん検診を受けよう!

40歳をすぎたら、定期的に検診を受けましょう。



**①問診**

現在の症状、月経や妊娠などに関すること、本人や家族が過去にかかった病歴、過去の検診の受診状況などが聞かれます。疑問や不安がある場合は、事前にメモしておき、ここで伝えましょう。



**自覚症状があったら**

検診ではなく、速やかに病院(乳腺外科)を受診しましょう。

- 乳房にしこりがある。
- 左右の乳房の形や大きさが変わった。
- 乳房の皮膚にくぼみなどがある。
- わきの下のリンパ節がはれる。
- 乳首から分泌物が出る。など

**②マンモグラフィ**

乳房専用のX線検査のことです。板状のプレートで乳房をはさんで撮影します。痛みを感じる人もいますが、しこりになる前の小さながんも発見することができます。



**③超音波(エコー)検査**

乳房の表面から超音波(エコー)をあてて断面をうつし、がんの有無、しこりの形や大きさ、周囲への転移などを調べる検査です。乳腺の発達した人や若い人が適しています。



**プラスα マンモグラフィについて**

マンモグラフィは乳房を強く圧迫して平たくしてから撮影をするため、痛みを感じる人もいます。特に月経前には乳房が張るので、痛みを感じやすくなります。できるだけ月経前の検診を避けましょう。

