

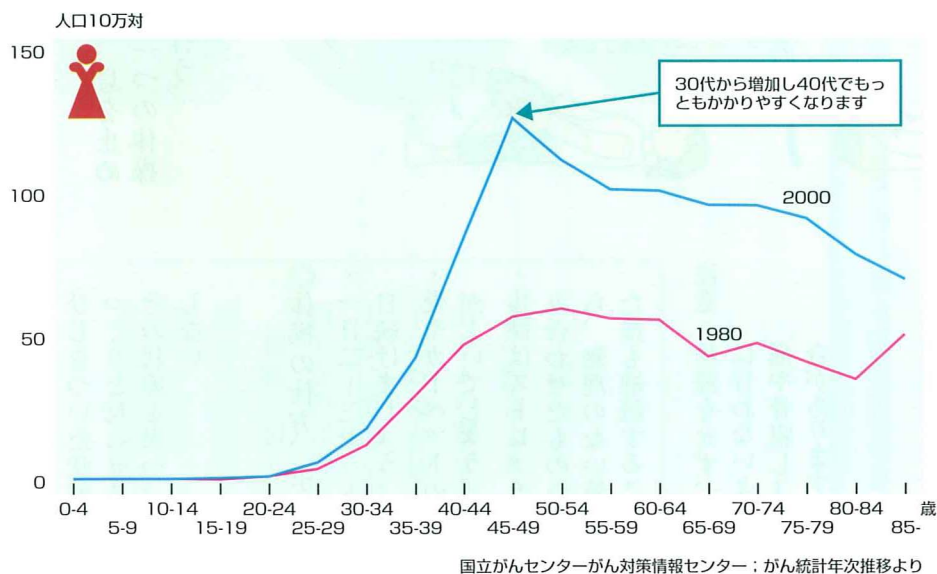
「乳がんへの理解を深めましょう」

近年、日本では毎年約三万八千人の方が新たに乳がんになり、約一万人の方が乳がんで命を奪われています。かかる人も死亡する人も年々増えてきているのが現状です。でも、乳房は体の外側にありますので、直接触れることができます。きちんとした知識をもち、早期に発見できれば完治が望めるがんなのです。

〈乳がんになる危険因子〉

- 食生活の欧米化
- 肥満
- 四十歳以上
- 独身の女性
- 初産年齢が三十歳以上
- 閉経年齢が五十五歳以上
- 子供の少ない人
- 血のつながった親戚に乳がんにかかった人がいる
- など

年齢別がん罹患率（乳房 1980,2000年）女性



〈初期症状〉

- 乳房のしこり
- 乳頭（乳首）からの分泌（血液など）
- 皮膚の変化（くぼみ、肥厚）
- 左右差（乳頭の位置、大きさなど）
- 乳頭の変化（陥没、湿疹、ただれ）
- 乳房の痛み
- わきの下や首のしこり（リンパ節の腫れ）

◎ 毎月の自己検診

方法

毎月生理が終わってから一週間後が適当です。閉経後の方は、日を決めてチェックしてください。

ステップ1（観察）

- ① まず、鏡の前で自分の乳房の形をよく見ておぼえておきます。

- ② 次に手を上げ下げしてよく観察します。

観察のポイント

- ☆ 乳首のただれ・へこみ・ゆがみ・左右の高さ・向き
- ☆ くぼみ・ひきつれ・ふくらみなどの皮膚の変化

ステップ2（触診）

- ③ あお向けに寝て乳房やわきの下をさわり、しこりがないかしらべましょう。

- ④ 左の乳房は右手で、右の乳房は左手でしらべます。

観察のポイント

- ☆ ゆっくり注意深くいろいろな方法でやってみましょう。
- ⑤ 両方のわきの下をしらべます。

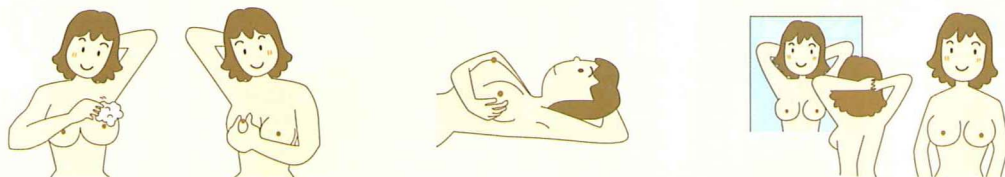
ステップ3（分泌物の確認）

- ⑥ 親指と人差し指で乳輪の周りをつまんで絞るようにし、分泌物がないか確かめます。

観察のポイント

- ☆ 茶色や赤色の分泌物はありませんか？

* 寝る時間がない場合は、お風呂の時に石鹸をつけてしらべてみるのもいいですよ。



〈予防のポイント〉

◎ 専門医による定期的な乳がん検診

種類

視触診

専門医が直接乳房を診たり触ったりして調べます。実施している医療機関は多いですが、見落とす可能性もあります。

マンモグラフィ

乳腺専用の装置を使い、乳房を圧迫して薄く平らにしながら撮影するレントゲン検査です。ごく小さな乳腺組織の変化や、しこりを触れないごく早期の乳がんを石灰化として発見することが出来ます。乳腺が発達している世代では痛みを感じる場合もあります。

超音波

超音波で検査しますので痛みなどはありません。しこりの内部をしらべるのに適しています。マンモグラフィと併用することで、ほぼ確実に診断することが出来ます。

*どの検査が適しているかは、その人の状態によって異なります。

場所

医療機関

産婦人科でも診てもらえますが、できるだけ乳腺専門の医療機関を受診された方が良いでしょう。

市区町村

受けられる年齢や自己負担金の有無は各自自治体によって異なりますが、定期的の実施しているところがほとんどです。案内方法も様々ですので、一度お住まいの役所にお問合せください。

*四十代以上の方は、少なくとも二年に一回(できれば一年に一回)検診されることをお勧めします。



「ピンクリボンキャンペーン」をご存知ですか？

アメリカで始まった、乳がんの啓蒙運動です。

ピンクリボンの願いは1つ「乳がんでは悲しむ人をなくす」こと。

最近では日本の各地で様々なイベントが行われていますので、目にされた時はぜひ参加してみてください。



現在、乳がん自体を予防する方法はありません。
でも、早期で発見できれば約90%の人が治癒します。
決して怖い病気ではありません。
早期発見のために、セルフチェックや検診が大切なのです。