

知っておくべき！乳がんのこと ～若いうちからできること～

10月はピンクリボン月間。乳がんの早期発見の大切さを知って、自分と大切な人のために役立てましょう。



乳がんとは？

●乳房の組織にできる悪性腫瘍

乳房の組織にできる悪性腫瘍を乳がんといいます。乳がんは、乳房の細胞が異常増殖してできる病気です。

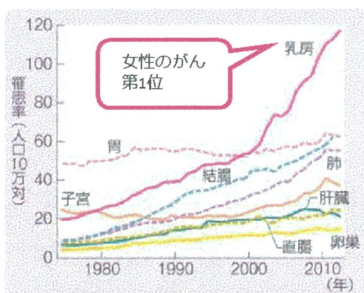
●女性に最も多いがん

乳がんは、女性でかかる人の最も多いがんです。乳がんにかかる人な年々増加しており、年間約4万人の女性が乳がんを発症しています。

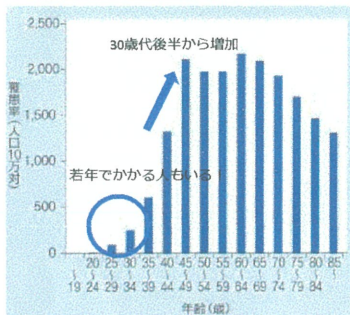
日本人女性の9人に1人は乳がんになるといわれている、私たちにとって身近な病気です。

乳がんにかかる人は30歳代後半から増加し始めます。40歳以降にかかりやすい病気ですが、中には20歳代～30歳代で乳がんを発症する人もいます。他のがんに比べて比較的若い年齢でも発症するという特徴があります。

がん部位別罹患率年次推移



がん部位別罹患率年次推移



●「早期発見」すれば治る病気

乳がんは早期に発見されれば、90%以上の確率で5年以上生きることができる、治る病気です。乳がんを乗り越えて、元気に活躍している人はたくさんいます。

乳がんの原因

乳がんの原因は、まだ完全には解明されていませんが、女性ホルモン、遺伝子、生活習慣などが複雑に絡み合っていると考えられています。



乳がんの症状

乳がんの症状は、人によって様々ですが、代表的なものとして、乳房にしこりができる、乳頭から分泌液が出る、乳房の皮膚に変化が現れるなどが挙げられます。

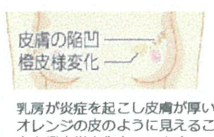
●乳房のしこり



●乳頭からの分泌液



●乳房の皮膚の変化



乳がんの検査方法

乳がんの検査には、マンモグラフィ、超音波検査、MRIなどがあります。女性は40歳になったら、2年に1回マンモグラフィを用いた乳がん検診を受けることが推奨されています。

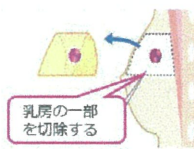


乳がんの治療

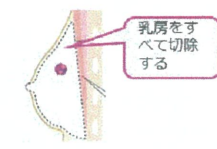
乳がんの治療法は、がんのステージや種類、患者さんの状態によって異なります。手術、化学療法、放射線療法、ホルモン療法などが主な治療法です。

乳がんの手術には、主に、がんを含む乳房の一部を切除する部分切除術と、がんを含む乳房をすべて切除する全摘術があります。

<部分切除術の例>



<全摘術の例>



部分切除術では見た目の変化が少なく、整容が比較的保たれます。

がんを早期に発見できれば、部分切除術の適応となる可能性が高く、手術による見た目の影響を小さくすることができます。

乳がんを予防するには？

乳がんの予防には、健康的な生活を送ることが大切です。バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、飲酒を控えるなどを心がけましょう。

そして、早期発見のためには、定期的な自己検診と乳がん検診が大切です。乳がんは自分で気づくことができる可能性のある数少ないがんです。



女性として、自分自身で乳房の状態に日頃から関心を持ち乳房の健康状態を意識して生活することが大切です。

乳がんのセルフチェック法

1. 見てチェック



鏡の前に立ち、乳房の色や形を見ます。まず腕を下げた状態で、次に腕を上げて、斜めからも見ます。

- ✓ 左右の形のちがいが
- ✓ くぼみやひきつれがないか
- ✓ 乳首のただれや陥没がないか

2. 触ってチェック



腕を上げて、3～4本の指の腹で乳房を触り、しこりがないかを確認します。「の」の字を書くように、外側から内側へ渦巻き状に、全体をまんべんなく触ります。わきの下も確認します。仰向けだとわかりやすいです。

- ✓ しこりがないか

3. 分泌物をチェック



左右の乳首を軽くつまみ、分泌物がでないかを確認します。

✓ 血が混じったような分泌物が出ないか

セルフチェックを行うのは、月経終了後1週間以内の乳房の張りがないうちが適しています。

乳がん患者の約半数が自分で異変に気づいています！