



乳がん検診のススメ

乳がんが増えています

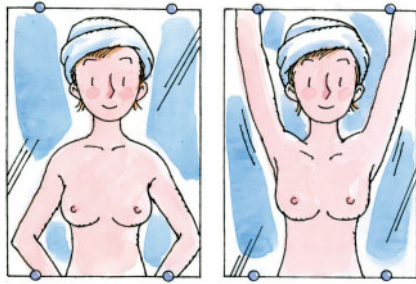
テレビ、新聞、雑誌等で報じられているように、食生活やライフスタイルの変化により乳がんは急増しており、日本人女性の20人に1人が乳がんにかかると推計されています(グラフ1)。乳がんは女性のかかるがんの第1位であるばかりでなく、2007年に乳がんが死亡した女性113,223人でグラフ2、全てのがんにおいても30歳代から60歳代では乳がんが死亡率の第1位となっています(表1)。

乳がんは20歳代から見られ、30歳代で増加し、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えますがグラフ3、それ以上の年齢でも安心はできません。20歳代で乳がんにかかる方は少ないですが、若いうちから乳がんに関心を持つことが大切です。

毎月1回、乳房を自分でチェックしましょう

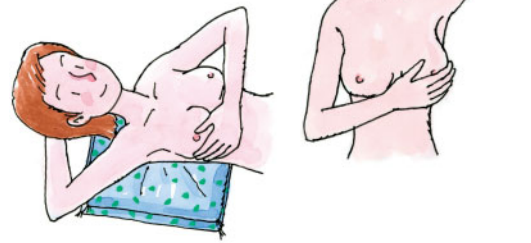
見てチェック

鏡の前で、両手をさげた状態、あげた状態で、乳房をチェックします。



触ってチェック

入浴時やおむけになって、乳房、鎖骨の上やわきの下を触り、しこり、かたいところがないかチェックします。また、乳首をつまんで、分泌物がないかも確認します。

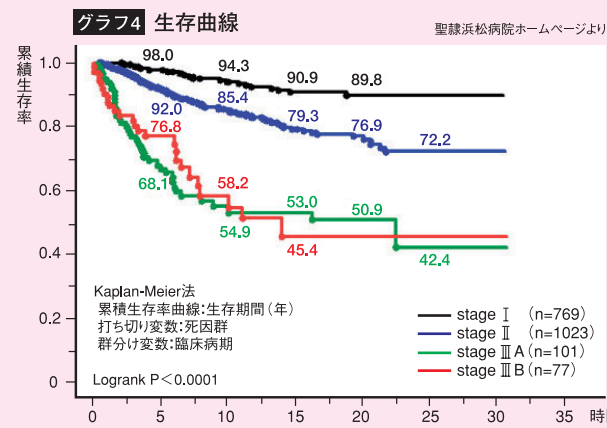
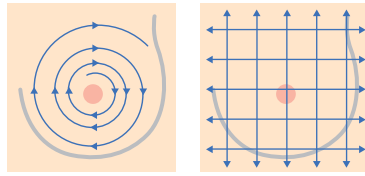


チェックポイント



触り方

調べる乳房とは反対の手の人差し指から小指までを揃えて、指の腹で渦巻き状、タテやヨコに動かしてチェックしてください。入浴時では、指に石けんを付けるとすべりがよくなり、なめらかに動かすことができます。



乳がんは早期発見が大切です

残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし、最近乳がんの検査や治療の進歩により、早期発見であれば約90%の人が治癒します(グラフ4)。決して恐い病気ではありません。早期に発見すれば治療の選択肢が広がります。命も乳房も守ることが出来ます。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。

乳がん検診を受けましょう

早期発見のために、自己検診(検診)で何も異常のない方は、各市町村で実施している乳がんのマンモグラフィ検診、あるいは職場や専門施設での検診を積極的に受けましょう。これは、手で触れない小さな早期の乳がんを見逃さないためです。マンモグラフィ検査は乳房専用のレントゲン撮影装置やフィルムを使って検査します。「しこり」として触れない極初期の乳がんを見つかることができれば、ほぼ100%治すことが出来ます。

乳がん検診は無症状の方に對して行われるものです。これまで視触診による検診でしたが、平成17年度からは国の指針が改められ、40歳以上の方を対象に2年に1回のマンモグラフィ検査による検診が原則となりました。なお、自己検診(検診)で何らかの異常を感じたら、定期検診を待たず、すぐに病院(乳腺科などの専門医)などで診察を受けましょう。また、マンモグラフィ検

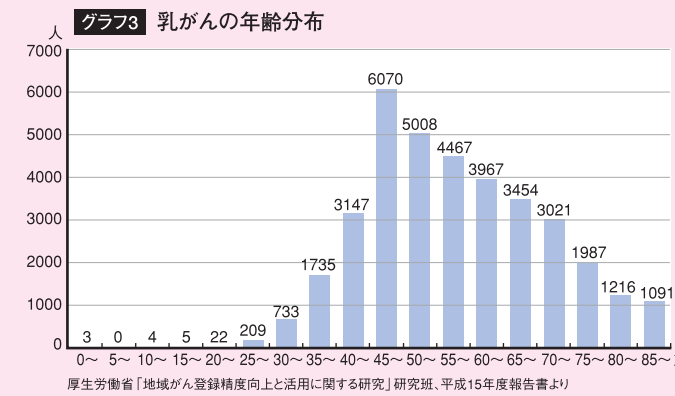
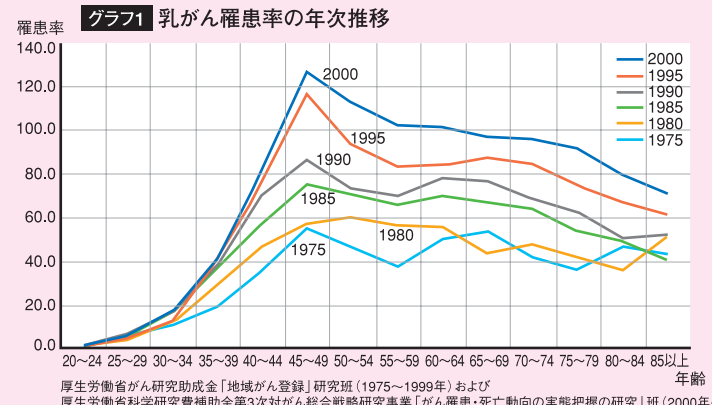
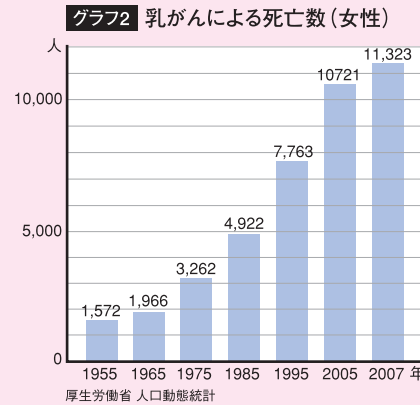


表1 全国年齢階級別死亡率(対人口10万人)、部位、性、死亡年別

年齢層(歳)	全がん	乳房	1位
20~24	3.0	0.1 (11位)	胃・白血病 0.5
25~29	5.7	0.5 (4位)	白血病 1.0
30~34	11.2	2.2	乳房 2.2
35~39	24.7	6.2	乳房 6.2
40~44	40.3	11.4	乳房 11.4
45~49	73.1	19.9	乳房 19.9
50~54	126.9	30.5	乳房 30.5
55~59	168.5	34.0	乳房 34.0
60~64	220.7	31.6	乳房 31.6
65~69	315.4	30.4 (5位)	大腸 45.3
70~74	457.7	26.9 (8位)	肝臓 64.1
75~79	659.1	29.2 (8位)	大腸 93.2

人口動態統計1958-2004年(厚生労働省大臣官房統計情報部)より

乳がんセルフチェック

乳がんは体表にできるもので、自分で発見できる数少ないがんです。早期発見は、乳がんから身を守る最も有効な手段です。早期発見のため、月1回の自己検診(検診)がとても大切になります。お風呂に入る時などに、乳房を「見て」「さわって」変化がないか調べる習慣をつけましょう。乳房を調べるのは、生理後4~5日間が最適です。閉経後の方はご自身の誕生日など、日を決めて行いましょう。

乳房にしこりや、くぼみなど何らかの異常を見つけたら、病院(乳腺科などの専門医)にかかりましょう。しこりのすべてが乳がんというわけではありません。どこに行っても良いかわからない方は、近くのかかりつけの先生に願って紹介状を書いていただき、予約を取って受診しましょう。心配しているより、悩んでいるより、まず受診しましょう！

20歳~ 乳がんの正しい知識と自己検診(検診)の知識を持ち、乳がんに関心を持ちましょう。

30歳~ 自己検診(検診、月1回)を始めましょう。

40歳~ マンモグラフィ検診(2年に1回)を受けましょう。

診で要精密検査になったら、必ず精密検査を受けてください。せっかくの乳がん早期発見のチャンスを見逃さないように。自己検診と検診で、乳がんからあなたの体を守りましょう。

*1) 当院の乳腺科は完全紹介予約制です。受診を希望される場合は、お近くのかかりつけ医に受診して紹介状をもらってから予約をお取りください。

*2) 住民検診については、各市区町村の保健福祉部などの担当課にお尋ねください。また、お勤めの方はご自身の職場の検診担当者、ご主人等がお勤めのご家族の方はご主人の職場の検診担当者にご相談ください。

*良くあるご質問 検診では超音波(エコー)検査とマンモグラフィとどちらがよいのですか?

超音波(エコー)検査は、症状のある方の診察や検診の精密検査には有効な検査ですが、マンモグラフィのように検診で乳がんの死亡率を減少させるという証拠は示されていません。この点でマンモグラフィとは大きく異なり、注意が必要です。そこで、国の『がん対策のための戦略研究』として、乳腺密度の高い(多い)40歳代女性を対象として、『超音波による乳がん検診の有効性を検証する臨床試験』(J-START)が行われており、(社)浜松医師会も参加しています。詳しくは、

J-START (<http://www.j-start.org/>) のホームページをご覧ください。