



あなたの生活にプラス 乳房を意識する生活

自分のため、家族のために、乳がんについて考えてみましょう。



健康だから **自分には関係ない** と思っている人



乳がん **検診** のイメージが **怖い** 人



乳がんの **症状**を知りたい人

は、ぜひ目を通してください。

乳がんや乳がん検診に関する
さまざまな疑問に
お答えします



白水乳腺クリニック院長

しろうずみつのり

白水光紀先生（筑紫医師会会員）



Q

乳がんはどのくらいかかりやすいのでしょうか。

A

女性の9人に1人が一生の間に乳がんにかかるといわれています。

乳がんは急増していて、女性のがんの中でかかる率（罹患率）が最も高いがんです。罹患者数は年間10万人に届く勢いです。

罹患のピークは、40歳代後半から60歳代前半にあり、他のがんが高齢になるほど罹患しやすくなるのとは異なる特徴的な分布を示しています。

乳がん全体の死亡率は、大腸、肺、胃、膵臓に次ぐ第5位ですが、年齢別に見た死亡率は、30～64歳の女性において、乳がんが第1位です。社会生活において重要な年代の女性における重大な問題となっています。

Q

マンモグラフィ検査は痛いと言き、受ける気になりません。

A

認定された技師による検査は、痛みをほとんど感じません。

乳がんは、早期発見ができ、比較的、予後が良いがんです。早期発見のためには、検診（マンモグラフィ）を受けることが重要です。マンモグラフィは痛いイメージを持っている人も多いと思いますが、認定された技師によるマンモグラフィは無駄な圧迫をしないので、痛みをほとんど感じません。

痛みが心配な人は、月経前の乳房の張りが強い時期を避けて受診しましょう。以前に痛い思いをした人は、その旨を専門医に伝えてください。





乳がんの症状としてよく聞くのはしこりですが、他に何か症状はありますか？



腫瘤（しこり）、血性乳頭分泌、乳頭乳輪びらん、皮膚陥凹（くぼみ）などがあります。

腫瘤（しこり）

乳房を触って多くの人が感じるのは、凹凸していて、しこりが分かりにくいということです。ですから、その中からしこりを見つけるのは大変です。

そこで提唱したいのは、小さなしこりを探すことはやめましょうということです。1cm以上の比較的大きなしこりに気付けば大丈夫です。

まずは、お風呂に入った時などに、**鏡で乳房を見たり、少し触ったり**してはいかがでしょうか。

正しい触り方は、乳房で指を挟むように触るのではなく、指をそろえて指の腹で乳房を押さえながら触ります。

血性乳頭分泌

乳がんは、乳管の中から発生してきますので、乳がんの発生とともに乳頭分泌が確認されることがあります。多くの乳孔から、分泌液が出る場合や両方の乳頭から出る場合、分泌液が透明もしくは乳白色調であった場合は問題ありません。1カ所から**褐色や淡血性の分泌が確認**された時や下着にそのような分泌液が付着していたときは、専門医で検査を受けてください。

乳頭乳輪びらん

乳がんが乳頭近くの乳管から発生した場合は、パジェット病という乳頭に色素沈着が起き、治りにくい皮膚炎（びらん）として確認されます。通常の皮膚かぶれとの見極めは難しいので、軟膏を塗ってもなかなか**治りにくい乳頭皮膚炎**がある場合は、専門医で検査を受けてください。

皮膚陥凹（くぼみ）

乳がんがある場合は、くぼみの下にしこりがあります。皮膚が乳がんによって引っ張られて**くぼみ**が出現します。**腕を上げた時によくわかることがあります。**くぼみに気付いたら、くぼみのところを触ってみましょう。しこりがあったら、専門医で検査を受けてください。



Q

自分でできるセルフケアはありますか？

A

ブレスト・アウェアネスを実践してみ
ましょう！

最近、自己触診に代わって新たにブレスト・アウェアネスの用語が使われ始めました。従来は、自己触診をしましょうと伝えていましたが、自己触診というとしこりを探す検診行為という側面が強く、触診を正しく行えなかったり、定期的にするのは煩わしいという面があり、浸透しにくい状態が続いていました。

それに対して、ブレスト・アウェアネスは、「**乳房を意識する生活習慣**」と訳され、しこりを探す検診行為ではなく、日常生活の中に気軽に乳房を見る、触るなど、**日常的に乳房を意識し、乳房のいつもの状態を知ること**で、**乳房の変化に気づきやすい生活習慣を身に付けましょう**という考え方です。

変化に気付いたら、すぐ専門医を受診し、検査を受けましょう。その後も**2年に1回は検診（マンモグラフィ）を受けることが重要**です。乳がんによる死亡者数を減少させるためには、がん検診率向上への取り組みとともに、ブレスト・アウェアネスの教育が欠かせないということになります。

異変を感じたら、医療機関に相談を 



乳がん検診の内容や料金など
詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。