

働き盛りががん年齢!

あなたの乳房
は大丈夫?

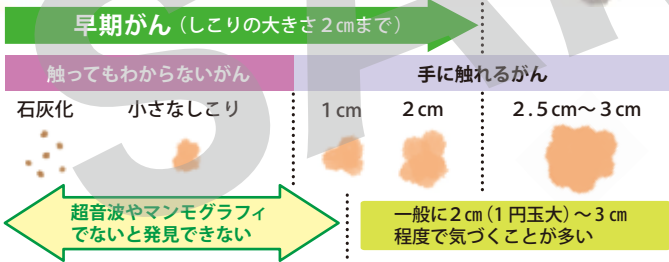
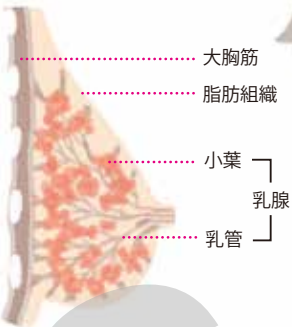
乳がん検診を受けよう

監修：片岡明美先生 がん研究会有明病院乳腺センター 乳腺専門医・がん治療認定医

ゆっくり進行するがん 初期は無症状だからこそ検診でチェックを

乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。乳がんの進行はゆっくりで、目に見えない細胞が育って1cm大のしこりとして触れるまで約10年かかります。初期にはほとんど症状がないので、早期発見には検診が大事。早期に発見し治療を行えば、手術だけで9割は治り、乳房も残すことが可能です。

乳房のしくみ

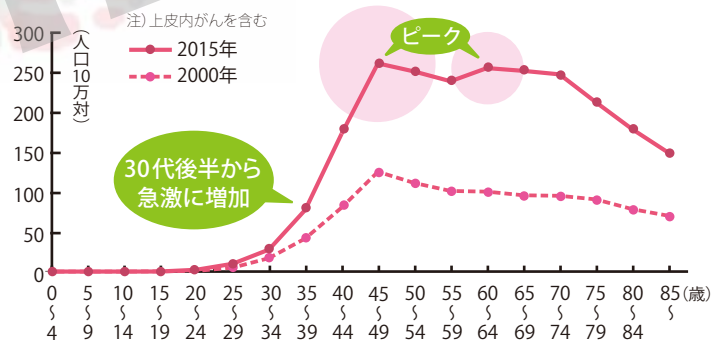


今では、日本女性の
11人に1人は乳がんにかかるとされています

働き盛りの30代から急増します

乳がん罹患率の比較

乳がんは、30代後半から急増し、40代後半に最も罹患率が高くなります。2000年と2015年を比較すると、2015年の罹患率がすべての年代で大幅に増加し、閉経後の60代前半にも再びピークを迎えています。



出典：2000年、2015年 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター罹患データ

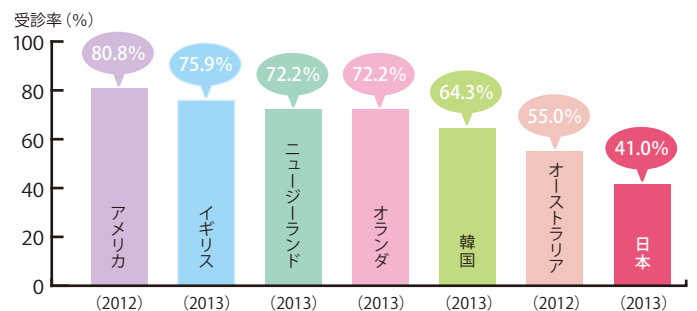
多くの女性がリスクファクターにあてはまります

- 年齢が40歳以上
- タバコを吸う
- 飲酒習慣がある
- 家族に乳がん、卵巣がんにかかった人がいる
- 初産の年齢が30歳以上。
または出産・授乳経験がない
- 閉経後の肥満(標準体重の20%以上)
- 初潮年齢*が早く、閉経年齢*が遅い

乳がんの リスクファクター

*乳がんの発症には、女性ホルモンのエストロゲンが関わっています。
*初潮開始年齢は10歳~14歳の間で迎えることが多く、閉経の平均年齢はおよそ50歳といわれています。

乳がん検診受診率の国際比較



*50~69歳の乳がん検診受診率を比較しています。(日本医師会「知っておきたいがん検診」より)

ワンポイント 日本では乳がんで年間14,000人を超える女性が亡くなっています。これは乳がんを発症した人の16%程度にあたります。



乳がんの危険年齢になったら、定期的な検診を。
 家族に乳がんの経験者がいる人は、
 乳がんの危険年齢になる前から検診を受けることをおすすめします。

乳がん検診 —— 2つの方法があります

超音波検査

画像を見ながら行う

乳房に超音波をあてて画像を見ながら行う痛みのない検査。乳腺密度が高い人や若い人に適した検診法といえます。



マンモグラフィ

乳房専用のX線検査

乳房を圧迫板ではさんでX線撮影します。超早期の乳がん「石灰化」もキャッチできます。30代以下より40代以上の乳房を診るのに適した検診法です。



～乳がん検診ここが知りたい～

Q マンモと超音波、どちらを受けたらよい

一般に30代以下の方は超音波検査、40代からはマンモグラフィ検査が適しているといわれます。どの検査も得手不得手があるので併用して受けると安心です。

Q マンモグラフィ検査は痛いと聞いたけれど

乳房を圧迫板でギュッとはさむので痛みがあります。上手な受け方は乳房が張る生理前は避けて受診すること。痛いときは率直に告げて対応してもらいましょう。

Q マンモグラフィ検査ではなぜおっぱいを押しつぶすの？

できるだけ乳房を薄く引きのばして撮影したほうが、乳腺の状態がより鮮明に写り、被ばく量も少ないのです。痛みがありますが、少しの間、我慢してくださいね。

Q 検診でしこりがみとめられたらその後どうなるの？

精密検査を行い必要があれば細胞診や組織診を行います。検診受診者の約10%の人に精密検査が必要となり、その中で乳がんと診断されるのはおよそ5%以下です。

Q おっぱいにしこりが！乳がんですか？

乳腺にできるしこりの約9割は、良性のものだといわれていますが、しこりが良性か悪性かは専門的な検査をしないとわかりません。乳腺外科を受診してください。



* 月に1回の自己検診と定期検診のダブルチェックであなたの乳房を守りましょう

乳房のしこりや異変は自分で見つけることが可能です。毎月1回のセルフチェックを習慣にしてください。最適な時期は生理が終わるころか、終わったあとの2～3日です。自己検診以外にも入浴や着替えのときに、乳房に異常がないか触る習慣をつけましょう。

鏡の前で

頭の後ろで両手を組んで、左右の乳房の大きさの違いや変形、ひきつれなど異変がないかをチェックする。



お風呂の中で

親指以外の指をそろえて指の腹をすべらせるようにまんべんなくさわる。乳首をつまみ、分泌物の有無も確認して。

