

### ～10月は乳がん予防月間です～

乳がんにかかる人は年々増加し、女性が罹るがんの第1位となっており、9人に1人は生涯のうち乳がんにかかると言われていています。しかし、乳がんは、早期に発見し治療することで治癒率が高く、また、自分で発見することができる数少ないがんです。乳がん検診の受診と定期的なセルフチェックを心がけましょう。

#### 乳がんとは・・・

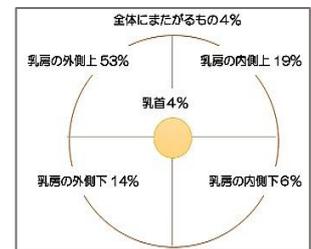
乳がんは乳房の中の母乳を作る小葉組織や、母乳を運ぶ乳管組織から発生する悪性腫瘍で、約9割は乳管から発生します。乳がんは早期に発見された場合は治る可能性が高いが、進行するとリンパ管や骨、肺など乳房以外の臓器に転移して命の危険が生じる場合があります。発生しやすい場所は、乳房の外側の上方が53%と一番多くなっています。(下図)



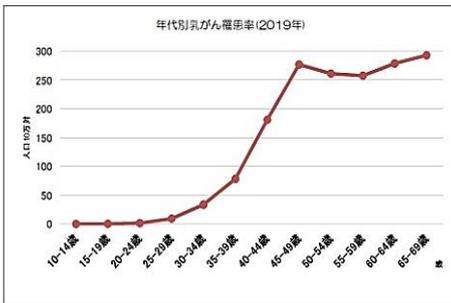
#### ＜乳癌の主なリスク要因＞

- ①初経年齢が早い
- ②閉経年齢が遅い
- ③閉経後の肥満
- ④出産歴がない
- ⑤初産年齢が遅い
- ⑥授乳歴がない
- ⑦飲酒の習慣
- ⑧良性乳腺疾患の既往
- ⑨一親等の乳がん既往歴

\*乳がんの発生や増殖には性ホルモンのエストロゲンが重要な働きをしていることがわかっています。



#### 30歳代から増加する罹患率



資料:国立がん研究センターがん対策情報センター

乳がんの罹患率は30歳から増えはじめ、それから50歳未満の年齢で急増しています。近年、20歳代女性でも発見されるケースが増えています。乳がんが増加している原因ははっきりしていませんが、食生活の変化やライフスタイルの変化が言われており、今後とも増加すると予測されています。

#### 乳がん検診を受けましょう

欧米の乳がん検診受診率は70～80%ですが、日本の乳がん検診受診率は約48%にとどまっている状況です。早期発見により適切な治療を受けるためにも2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

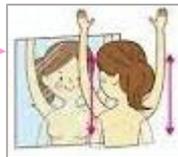


#### セルフチェックをしましょう

月1回のセルフチェックを心がけましょう。時期は乳房の張りや痛みが少ない月経後や、閉経されている方は覚えやすい日を決めて実施するのがおすすめです。しこりなどの症状がある場合は、乳腺(外科)外来を受診しましょう。



- ①鏡の前に立ち、「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」がないかチェックしましょう。



- ②4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。

- ③指で乳頭の根元を軽くつまんで分泌物が出ないか調べてください。



- ④仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて乳房を触って、しこりを調べてください。