

乳がんの自己検診

増えている乳がん

脂肪や動物性たんぱく質の多量摂取など、食生活の欧米化の影響で、乳がんは、大腸がんとともに増加する傾向にあります。特に50～60歳代の死亡率がふえています。

月1回の自己検診で早期発見

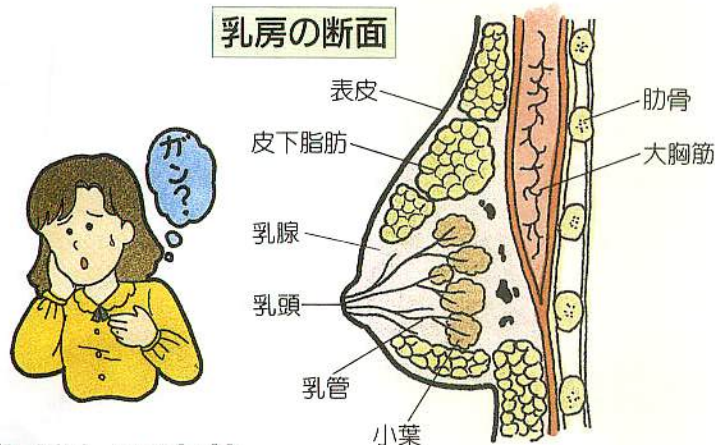
乳がんの大きさが、1 cm以下の早期がんでは手術によって95%以上が治ります。
月一回の自己検診で、早期発見することが大切です。もし乳房にシコリや乳頭の異常な分泌液を発見したときは、出来るだけ早く専門医に診てもらいましょう。

30歳をすぎたら年1回検診を

30歳をすぎる頃から乳がんにかかる率が多くなります。30歳以上の女性は、年に1回検診を受けましょう。検査は問診・視診・触診などの結果を総合的に判断して、「異常を認めず」と「要精検」に区別されます。

- 異常を認めず——・来年また検診を受け健康を確かめましょう。
- ・乳房の自己検診を続けましょう。
- 要精検————・精密検査を必ず受けましょう。

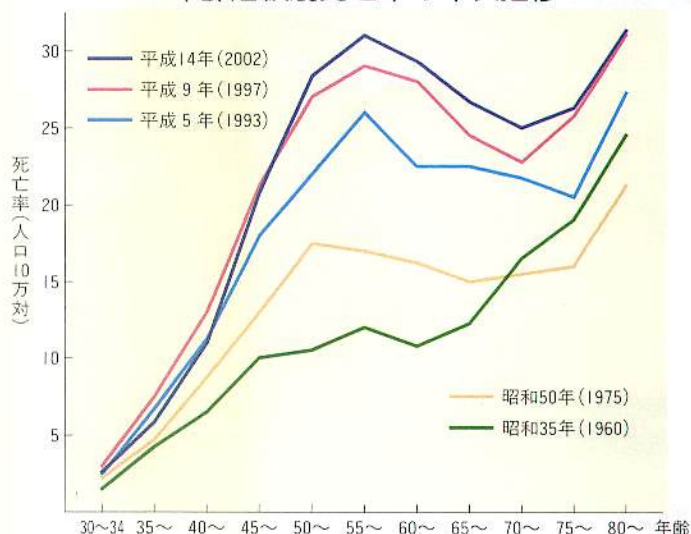
乳房の断面



乳がんの症状

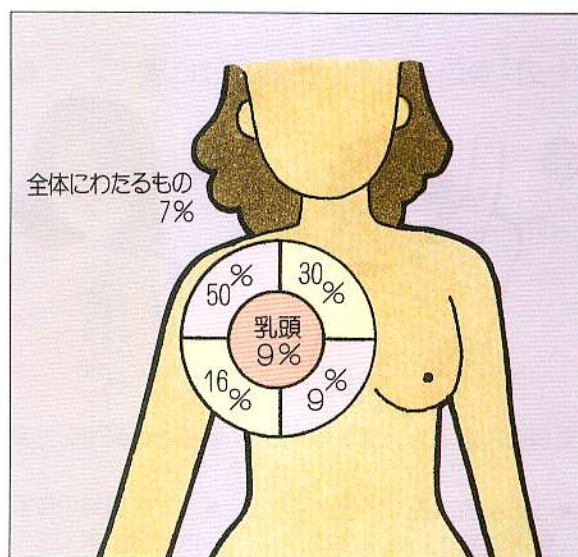
1. 乳房にシコリがある
2. 乳頭が陥没する
3. 乳頭から血がまじった液がでる
4. わきの下に硬いリンパ節が触れる

年齢階級別死亡率の年次推移



資料＝厚生省「人口動態統計」

乳がんの発生部位



注：2部位以上にまたがる症状があるためトータルは100%を超える
出典：聖マリアンナ医科大学乳腺内分泌外科データ(1975～1999年、1356症例)

乳がんの高危険率

- | | |
|-------------|---------------|
| ①年齢が40歳以上 | ⑥高蛋白、高脂肪による肥満 |
| ②30歳以上で未婚 | ⑦良性乳腺疾患の既往 |
| ③初産年齢が30歳以上 | ⑧乳がんの既往(対側乳房) |
| ④閉経年齢が55歳以上 | ⑨乳がんの家族歴 |

■メモ

乳がんの自己検診法 月に1回は忘れずに！

乳がんは乳腺組織内に固いシコリができます。このシコリがあるかどうか、その他の異常があるかどうか、自分で調べるのが「自己検診法」です。

●入浴時に座った姿勢で。



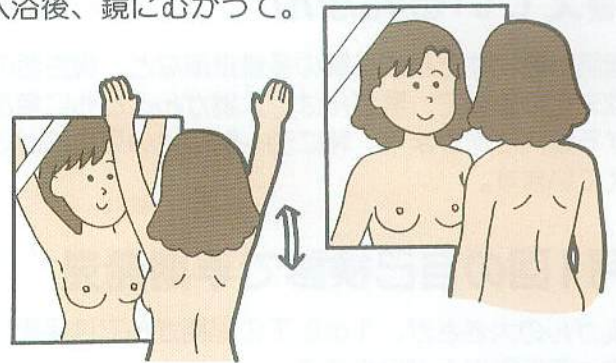
○指を揃えて平手の指の腹で、静かに軽く抑えながら、渦巻き状に、丁寧に何回もしらべる。

チェックポイント

●乳房のシコリの有無をしらべる。

アドバイス 石鹸をつけると、なめらかに触診できます。湯上がりには、パウダーをつけると、すべりやすくなります。

●入浴後、鏡にむかって。



①鏡の前で自然な状態で立ち、両方の乳房を観察する。
②両手を上げたり下げたりして、正面・側面・斜めから乳房を観察して調べる。

チェックポイント

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にくぼきやひきつれはないか。
- 発赤・浮腫・ただれはないか。
- 乳頭から異常な分泌液（血性・漿液性）は出ていないか。

●ベッドやふとんで、あおむけに寝て。 ○肩の下にうすい枕や座ぶとんを敷くと調べやすい。



乳房の内側半分を調べる

●うでを頭の後方に上げ、指の腹でまんべんなく。



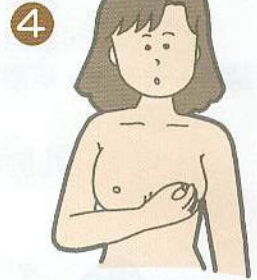
乳房の外側半分を調べる

●うでを自然の位置に下げ、指の腹でまんべんなく。



わきの下（リンパ節腫脹の有無）を調べる

●シコリがないかどうか左右のわきの下を調べる。



乳頭を調べる

●乳頭を軽くつまんで、血のような異常な液が出ないかを見る。

- 毎月、月経終了後の1週間前後ぐらいに、また、閉経後の人は毎月、日をきめて調べましょう。
- 少しでも異常をみつけたら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

シコリ(腫瘍)の大きさと健存率

資料＝国立がんセンター

病期	I	II	III	IV
腫瘍の大きさ	2cm以下	2～5cm 2cm以下	5cm以上 または潰瘍、皮膚浸潤あり	無関係
腋窩リンパ節	触れない	触れない 触れる（相互固定なし）	触れない 触れる	無関係
10年健存率	88.9%	69.3%	26.7%	0.0%

乳がんは、腋窩リンパ節に転移する傾向が強く、また、転移リンパ節の数が多いほど全身に転移しやすい。

リンパ節転移個数	0	1	2～3	4～9	≥10
10年健存率(%)	88.8	69.8	53.6	32.8	11.6