

乳がんから、自分を守ろう!

巻頭特集2

ピンクリボン月間特別企画

10月1日はピンクリボンデー、そして10月はピンクリボン月間。社会医療法人 大雄会 乳腺専門医の細野芳樹先生と乳がん看護認定看護師の五藤知美さんに乳がんについて知っておきたいことや、自分自身を守る方法などについて教えてもらった。



乳腺外科 診療部長
日本乳癌学会 乳腺専門医
細野 芳樹 先生

症状があるなら病院へ 早期の発見・治療が肝心です

ピンクリボンって?

ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、早期発見・診断・治療の推進などを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーン、およびそのシンボル。約50年前のアメリカで、乳がんで亡くなった患者の家族が“このような悲劇が繰り返されないように”との願いを込めて作ったピンクのリボンがこの啓発運動の始まり。日本ではピンクリボン月間の10月になると、全国各地でピンクリボン運動が行われている。

Q. 日本人女性に乳がんは多い?

A. 発症数は第1位ですが、死亡数は第4位です。

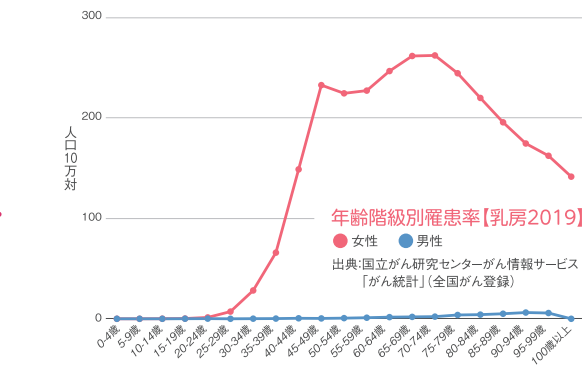
国立がん研究センターの全国集計によると、女性のがん発症数で最も多いのが乳がん、がん死亡数では乳がんは第4位です。乳がん患者は高齢者も含め増えているものの、乳がんの生存率は以前より明らかに改善しています。これは、早期に発見して適切に治療すれば、治療が望めることも示しています。

乳がんは内臓のがんと違い「自分で触って、自分で見つけることができる」という大きな特徴があり、日頃から自分の乳房を意識して触ることが、早期発見につながります。そして何か変化や症状があったら早めに受診、治療をしましょう。なお、症状があるときには行くのは、「検診」ではなく「病院」です。検診は本来自覚症状がない時に受けるもので、熱が出たら病院に行くように、しこりが触れるなど症状があるときは病院に行きましょう。

Q. 発症しやすい年齢は?

A. 40代以降で、ピークは60代。70代・80代の発症も多いです。

一般社団法人日本乳癌学会の2018年の集計では、乳がんになった人の95%以上は40歳以上で発症しています。また、2019年の全国集計では、30代後半から増え始め、40代後半から70代前半が多く発症しています。実際のポリウムゾーンは60代ですが、70代後半から80代での発症もわりと多く、もう年だからいいと放置され、かなり症状が進んでから来院される方もいらっしゃいます。



女性の乳がんの罹患数と死亡数

がん罹患数(2019年)*1				
1位 乳房	2位 大腸	3位 …肺	4位 …胃	5位 子宮

がん死亡数(2021年)*2				
1位 大腸	2位 …肺	3位 膵臓	4位 乳房	5位 …胃

*1 出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)
*2 出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

Q. 発症リスクや予防法は?

A. 喫煙と過度の飲酒はリスク大。肥満も要注意。

喫煙と過度の飲酒は発症リスクを高め、肥満も要注意。つまり、タバコ電子タバコ(含む)を吸わない、お酒を飲み過ぎないといった、「健康的な生活」が乳がん予防になります。食事は、食べ過ぎや高脂肪食品に気をつけましょう。大豆食品やインフラボンの摂取で乳がんの発症リスクが低くなる可能性があるため、サプリメントではなく通常の食品からの摂取を心掛けることが大切です。

体重は標準体重を目指し、少なくとも現状維持を。痩せ過ぎも太り過ぎもよくなく、少し余裕がある程度の体重がベストだと思います。適度な運動は、乳がんの予防のみでなく、生活習慣病の改善も期待されます。散歩などできる範囲で行いましょう。

日頃から自分の乳房を見て触って セルフチェックを



乳がん看護認定看護師 五藤 知美 さん

乳がん看護認定看護師とは

乳がんの診療について専門的な知識を持つ、日本看護協会が認定する看護師。県内の医療機関にも20名程度しかいない。

Q. 乳がん検診は何をするの?

A. 視触診、マンモグラフィ、超音波検査があります。

当院の乳がん検診は、視触診と乳房を挟んでレントゲン写真を撮影するマンモグラフィと超音波検査を組み合わせて行います。検査機関によってはマンモグラフィのみもあり、またマンモグラフィと超音波検査の精度向上から住民検診の視触診は廃止の傾向にあります。

最近マンモグラフィと超音波検査で検診を行う施設も増え、人間ドックであれば両方行うことをお勧めします。住民検診であればマンモグラフィだけでも十分です。



Q. 要精密検査は、ほぼがん確定? A. まず精密検査を試みましょう。

要精密検査となると確かにドキッとしますが、精密検査をして乳がんが確定するのは精密検査を受けた方の5%程度です。怖い気持ちもわかりますが、思い悩んでいるより、早めに乳腺専門医がいる医療機関で検査をするほうが良いかと思えます。

Q. セルフチェックのやり方は?

A. 日頃から、見て、触ってチェックします。

「見る」チェックは、入浴前後や着替える時に、乳房全体を鏡で見ながら行います。両手を下げた状態とあげた状態でチェックしましょう。

「触る」チェックは、手に石鹸などをつけ、指先を4本揃えて指の腹で「の」の字を書くように、ぐるぐると乳房全体を軽くなるように触ります。

Q. セルフチェックで確認することは?

A. 左右を比較し、しこりや変形などを確認します。

確認したいのは、主に次のことです。

- 乳房の変形や左右差がないか
- ひきつれやえくぼのようなくぼみがないか
- 乳房やわきの下にしこりがないか
- 乳頭をつまみ、出血などの分泌物はないか

乳房の左右を見て、触り比べることがとても大事です。初めてのセルフチェックで明らかに左右で違っていたり、前のチェック時と変化を感じたりしたら、自己判断で先延ばしにせずに医療機関を受診しましょう。

Q. その他に自分で気づく気になる症状は?

A. 乳首のただれや、黒い分泌液があったら専門医へ。

自分の乳房が左右で何か違いがあるときは受診をお勧めします。乳首が真っ赤にただれ、軟膏を塗っても治らないときは乳頭、乳輪にできた乳がんの可能性もあるので、専門医に診てもらいましょう。また乳首からの出血にも気を付ける必要があります。下着の片方だけに黒い液がついているというケース

で受診される方もいらっしゃいますが、その場合は乳首の周辺にしこりが隠れていることがあります。高齢者にみられる乳がんや、家族や介護をされる方が、しこりや乳首のただれを見つけて受診されることがあります。



大雄会クリニック
【所在地】一宮市大江一丁目3番2号
【休診日】日曜・祝日、12月31日～1月3日
【TEL】0586-72-1211 (代)



乳腺外科(5F)

- 受付時間/8:30~11:30 ※曜日により異なる
- 乳腺専門医2名(うち常勤1名)、乳腺認定医1名、乳がん看護認定看護師1名が在籍
 - がん看護相談、リンパ浮腫にも対応
 - 遺伝相談室にて遺伝相談・遺伝子検査が可能
 - 形成外科との協力で人工物(シリコン)での乳房再建が可能
 - 診療日(月～土曜)は、予約・紹介状不要で初診OK ※土曜は第三週のみ

Q. 乳がんで検診が大切な理由は?

A. 早期の発見・治療で90%以上が治るんだからです。

しこりが小さくリンパ節や他臓器への転移がないうちに見つけることがとても大切になります。乳がん患者の半数ほどが、自分で異変に気づき受診されます。セルフチェックではわからない乳がんもあり、検診をきっかけに見つかること



稲沢市 乳がん検診サイト 一宮市 乳がん検診サイト
令和5年度保健事業案内がん検診等内

10円玉程度の
大きさを、ぐるぐる

