

自己検診で乳がんを予防しよう！

文=道端 珠子(保健師)

こんな人は要注意

- 初経が早い (12歳以前)
- 閉経が遅い (55歳以降)
- 出産経験がない、または初産が30歳以上
- 肥満
- 女性ホルモン剤を使用したことがある
- 乳腺疾患(乳腺腫、乳腺炎など)になったことがある
- 母、姉妹など近親者に乳がんになった人がいる

乳

がんはもともと欧米人に多いといわれていましたが、最近は食生活の欧米化や晩婚化、少子化などライフスタイルの変化で日本人女性にも急増しています。今では女性の25人に1人がかかる

と推定されており、乳がんで亡くなる方も年々増えている状況です。

乳がんってどんな病気？

特に注意が必要です。また乳がんは女性特有のがんです。まれに男性にも発症します。

乳がんは、乳房にある乳腺(母乳を作る所)に発生する悪性腫瘍です。症状としては、しこり、皮膚のくぼみ、乳頭からの分泌物、脇の下のしこり、腕のむくみ、痛みなどがありません。初期には食欲がなくなる、不調を感じるなどの全身症状はほとんどないため、乳房に変化が無いかをチェックすることが早期発見のカギとなります。乳房の変化に気付かず放置してしまうと、乳腺の外までがん細胞が増殖し、血管やリンパ管を通じて全身へと広がっていきます。(上梓参照)

まずは毎月自己検診

乳がんは、比較的皮膚に近い部分に発生するため、自分でも見つけることができます。毎月1回、日にちを決めて乳房の状態をチェックしましょう。月経がある人は、月経が始まって一週間後が目安です。(下部参照)

2年に1回は乳がん検診を

自己検診に加えて、マンモグラフィなどの画像診断を定期的に受けることが早期発見・早期治療につながります。職場や町などで実施しているがん検診を活用しましょう。町では30歳以上の女性を対象として5月28日、30日に婦人科検診(乳がん・子宮がん検診、骨粗鬆症健診)を実施します。詳しくは各家庭に配布するチラシをご覧ください。



しこりがあっても良性の場合があり、すべてが乳がんとは限りません。異常を感じたら乳腺専門病院や外科を受診し、診察を受けましょう。

自宅で簡単！自己検診①

鏡でみよう

両腕を上げ下げしてチェック

- ・左右の形は同じか。
- ・くぼみやきつれはないか。
- ・乳頭がへこんだり、湿疹のようなただれはないか。
- ・最後に乳頭をかくつまみ、分泌物がないかチェック。

自宅で簡単！自己検診②

手で触ろう

立った状態や仰向けの状態でチェック

- ・片腕を上げ、指の腹で"の"の字を書くように小さく動かしながら、くまなく触る。
- ・仰向け(下に座布団などを敷いて)になって、上記同様にチェック