

# すべての女性へ

乳がんで悲しむ人が  
1人でも減りますように……



一宮西病院  
乳腺・内分泌外科

早期発見・早期治療がとっても重要！

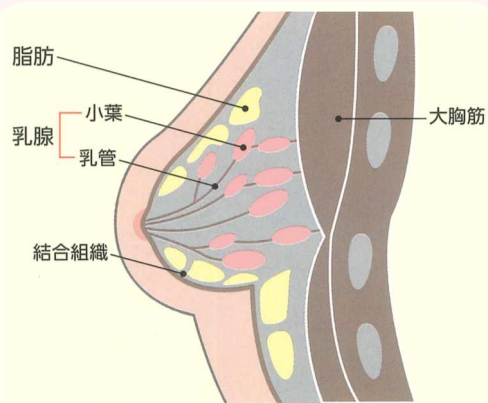
## 乳がんについて、もっと知ってください

日本人女性の**9人に1人**がかかるといわれている乳がん。  
身近な病気ですが、早期に発見し適切な治療を行えば  
決して怖い病気ではありません。  
健康で、自分らしい人生を送るために  
乳がんについて正しい知識を知ってください。



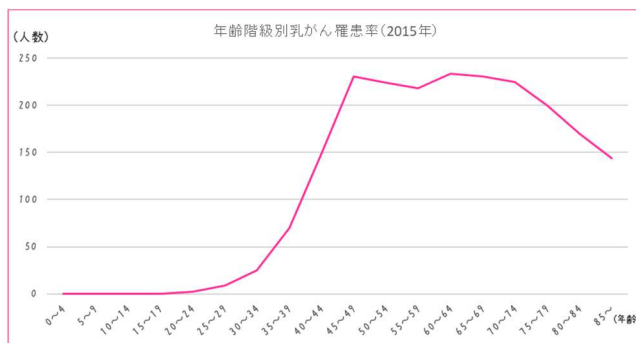
## 乳がんってどんな病気？

乳房は乳腺と脂肪からできていますが、  
乳がんは、その乳腺を構成する「乳管  
(母乳を乳頭まで運ぶ管)」で多く発生し  
ます。乳房の変化に気付かないまま  
いると、がん細胞が乳腺の外へ広がり、  
転移する危険もあります。



## 乳がんになりやすい人・なりにくい人

乳がんのピークは40代後半から50代・60代です。大腸がんや胃がんなど他のがんに比べて、比較的若くてもかかる傾向がみられます。



年齢階級別乳がん罹患率(人口10万対/2015年)  
(国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より作成)

### 乳がんと遺伝

若くして乳がんになった患者さんを調べると、家族歴のある方は一定数おられます。しかし、乳がんの患者さん全体で見ると、遺伝が素因となっている患者さんは実は5~10%ほど。たとえ乳がんの家族歴がなくても、**女性なら年齢問わず誰しもう乳がんになる可能性がある**のです。

### 乳がんと生活習慣

中でも生活習慣との関係性は世界中で検討されており、「閉経後の肥満の女性」は乳がんになりやすいことが分かっています。肥満を誘発するような生活習慣、つまり脂肪分の多い食生活や運動習慣のない人は乳がんになりやすい可能性があります。偏った食生活や過剰なアルコール摂取・喫煙も乳がんのリスク要因ですので注意してください。

一方、「授乳」が乳がんのリスクを下げるのではないともいわれています。乳管を母乳が通る行為そのものや、出産・授乳に関わる女性ホルモンの影響が乳がんのかかりやすさ・かかりにくさに関係していると考えられます。社会進出する女性が増えてきたこと、それによって結婚・出産が遅くなっていることや授乳頻度が落ちていることが、乳がんに関係しているのかも知れません。

#### 乳がんのリスク要因

- ・年齢が40歳以上
- ・閉経後の肥満
- ・たばこを吸う
- ・出産、授乳の経験がない
- ・過剰なアルコール摂取
- ・良性乳腺疾患の既往歴がある



## 40歳以上の方は「乳がん検診」を受けよう！

乳がん検診には、公費が下りる「対策型検診(住民検診型)」があります。マンモグラフィーといえばご存知の方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？40歳以上の方を対象とした検診で、1～2年に1度の受診が推奨されています。

マンモグラフィーは撮影時間が短く、1～2枚の撮影だけで乳がんの有無が分かるというメリットがあります。この検診の結果、日本人の乳がんによる死亡率が下がったという明確な結果も出ています。日本では乳がんの罹患のピークが40代後半にあるので、マンモグラフィー検診の有用性は高いと思われます。

ただ、マンモグラフィーは乳腺と脂肪を白黒写真で写し出す検査です。個人差はあるかと思いますが、乳腺が密にある方ですと、画像全体が白く写ることになります。これを高濃度乳房と呼びます。

一方、検査を通して見つけたい乳がんも白く写るので、例えるなら“雪の中で白ウサギを探すようなもの”ということになります。高濃度乳房の人は超音波検査(任意型検診)を併用されるのも良いかもしれません。



### マンモグラフィー



乳房を圧迫板ではさんでX線撮影する検査です。早期の乳がんもキャッチできます。

### 超音波検査



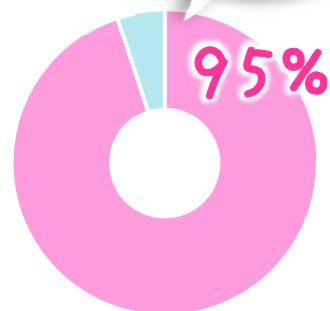
乳房に超音波機をあてて、画像を見ながら行う痛みのない検査です。

## 早期発見のために 習慣的なセルフチェック

### 妊娠期にかかった人の95%が自己触診で乳がん発見！

乳がんの早期発見のためにとっても大切なのは自己触診です。マンモグラフィーや超音波検査では、妊娠中や生理前で胸が張っている人や授乳中の人の乳がんは見つかりにくいです。そこで重要なのが習慣的な自己触診です。実際に、妊娠期に乳がんにかかった人の95%が自己触診でしこりに気づいた人でした。毎月1回で良いので、入浴時などに両方の胸を触ってしこりがないかを確認してください。自分ではしこりがあるか分からない…という方もいらっしゃると思いますが、毎月定期的に行っていれば身体の変化には気づくものです。

自己触診で  
気付いた!!



### “痛みのないしこり”に要注意

乳がんはほとんどの場合は痛みがありません。逆に言えば、痛いただけなら心配はありません。気をつけるべきは“痛みのないしこり”です。自己触診のポイントは、左右の胸を満遍なく触ること。脇の下に近いところはほかの場所よりも乳がんが見つかる割合が高いですが、胸のどこにでも乳腺はあるので、乳がんはどこにでもできる可能性があります。自己触診でちょっとでも気になることがあれば、お近くの乳腺専門の医療機関にかかりましょう。セルフチェックでしこりを見つけ、その時点で治療を始めれば、乳がんは怖くない病気だと思います。

ココをチェック！

乳房全体を触って  
しこりがないか



乳房や乳頭に  
ただれなど異常がないか

乳頭から血などの  
異常分泌がないか

## 怖がらないで正しい治療を！

乳がんの治療には「手術」や「薬物治療」などがあります。手術の基本は「悪いところをとる」ですが、2種類の手術方法があります。1つは悪くないところは残す「乳房温存手術」で、もう1つは乳房を全てとる「乳房切除術」です。温存術は部分的に悪いところだけをくり抜き、その周りの乳腺を寄せて形成するという方法です。とる範囲にもよりますが、比較的小さい傷で見た目もきれいにできます。

一方、乳房切除術の場合、同時に乳房再建も今は保険でできるようになりました。自分のおなかや背中じかの肉で再建する自家組織再建と、シリコン製の人工物を使う人工物再建があります。手術による見た目は昔より格段にきれいになっていて、手術を受けた患者さんの満足度は高くなってきています。



乳がんでは、手術後にがんの再発を予防する目的、あるいは手術前にがんを小さくする目的で行う抗がん剤治療があります。抗がん剤治療といわれると「とてもつらい」「髪の毛が抜ける」というイメージが先行しますが、乳がんに限っていえばそれは正確ではありません。乳がんは抗がん剤の効果効きやすく、副作用も一番少ないといわれています。確かに抗がん剤治療による脱毛はありますが、治療が終われば髪の毛も元通りになります。比較的高齢の方でも抗がん剤治療ができますし、途中でリタイヤする人もほとんどいません。

手術や抗がん剤治療をそんなに怖がらないで、正しい治療を受けて欲しいです。

### 乳がんは決して怖くない病気



毎年日本では7～9万人の方が乳がんになっていますが、その中で亡くなるのは1万人ほど。若い人だと進行が早いのは確かですが、大切なのは標準的な正しい治療ができる医療機関で、正しい診断と治療を受けることです。標準治療の開始が遅れると本当に手遅れになってしまうこともあります。自己触診などを意識し、早めに見つけ、標準的な正しい治療を受けて、確実に治してください。

# 乳がんセルフチェック

いつ

月経が終わって1週間以内の、乳房が柔らかいときに行ってください。月経前や月経中は乳房が張り、痛みを感じやすいので注意してください。閉経後の方は毎月、日にちを決めて定期的に。

どこで

入浴の際の脱衣所や浴室の鏡の前で、手に石鹸をつけて行うのがおすすめです。また、布団で仰向けになると乳房が広がってチェックしやすいです。

Step

1

## 見てチェック！

両腕をあげて、普段の乳房と変化がないかをチェック！腕の力を抜いて、自然な状態でチェックしましょう。

左右の乳房の形や大きさ・色に変化はないですか？

皮膚にひきつれやへこみはないですか？

乳首が陥没したり、ただれたりしていませんか？

Step

2

## さわってチェック！



4本の指を揃えて、脇の下から内側に向かってゆっくり滑らせるように撫でます。力を入れすぎないように注意しましょう。



外側から乳頭に向かって円を描くようになぞっていきます。脇の下にしこりがないかもチェックしましょう。



仰向けに寝て、あまり高くない枕やタオルを敷いて調べます。乳房の下も念入りに確認しましょう。

Step

3

## 分泌物もチェック！

左右の乳首を軽くつまんで、分泌物がないかチェックします。血が混じっていたり、透明な液が出る場合は一度検査を受けてみましょう。

異常があるからといって必ずしも「乳がん」だとは限りません。少しでも異常を感じたら、ためらわずに専門医の診断を受けましょう。

# MNP

M o t t o  
N y u u g a n  
P r o j e c t

もっと近くにもっと明確に  
もっと元気にもっと女性へ

## 一宮西病院では乳がん検診を実施しています

スタンダードコースは診察、身体計測、骨密度、子宮頸部細胞診、HPV、マンモグラフィ（または乳腺超音波）検査を行います。フルコースではさらに血液検査による子宮・卵巣・乳房の腫瘍マーカーの検査も行うので、より詳細に検査をすることができます。

スタンダードコース  
24,000円（税込）

フルコース  
44,000円（税込）

乳腺超音波検査は  
オプションで追加できます。  
（追加費用4,000円）

一宮西病院健診センター TEL. 0586-48-0088

月～金 / 9:00～12:00・13:30～16:00 土 / 9:00～12:00  
（※日曜・祝日・年末年始はお休みとなります）