

乳がん女性全国で年6万人新たに診断

早期発見・治療がカギ

# 検診・セルフチェック重要

## 「早期」で乳房温存も可能

乳がんは、日本人女性の16人に1人がなる病気と言われている。乳房にある乳腺(母乳を作る器官)と乳房切除術の2通りがあり、病状に応じて選択される。また、乳がんの部分切除で欠損した乳房を、患者本人の脂肪幹細胞を使って再建する臨床研究が進んでいる。ごく早期で見つかったがんの場合、内視鏡や超音波などを使った治療も実施されている。

薬物療法においても抗がん剤のほか、乳がんのタイプによって分子標的薬やホルモン剤の適用を使い分ける治療が普及してきた。術後化学療法の再発予防効果や、早期乳がんにおけるホルモン療法の有効性の確立なども進んでいる。ただし、

### 検診の流れ

- 1 問診**  
月経の状況や妊娠、出産、授乳の経歴などを問診票に記入。
- 2 視触診**  
乳房の形や、しこりの有無などを確認。鎖骨のリンパ節やわきの下のリンパ節も触診する。
- 3 マンモグラフィ、超音波(エコー)検査**  
マンモグラフィを使い、乳房を圧迫してエックス線撮影する。超音波検査は、乳房にゼリーを塗り、プローブを当ててモニターに映し出される乳房内部の構造を調べる。痛みや体への負担はない。
- 4 検診結果**  
可能な限り、その日のうちに結果を知らせる。

いずれも早期乳がんに限られる。がんが小さいうちに発見できれば、女性にとって大

切な乳房を温存することもできる。早期発見につなげるためにもセルフチェックや定期検診が大切な。

自分でできるカンタン

## 乳がんセルフチェック

鏡に向かって

両腕を上げて乳房を鏡に映し、正面、側面、斜めからよく観察する

- 形、大きさ、乳房の高さに違いがあるか。
- くぼみやひきつれたところはないか。
- 乳頭がへこんだり、かさぶたやただれなどはできていないか。

肩の下に薄い座布団や枕を敷くと調べやすい。

あおむけに寝て

- 乳房の内側…腕を上げて、指の腹で軽く圧迫しながら調べる。
- 乳房の外側…腕を下げて、指の腹で軽く圧迫しながら調べる。
- わきの下…わきの下に手を入れ、しこりがないか指の腹で調べる。
- 乳頭…乳頭をつまみ、血のような分泌液が出ないか調べる。

入浴時に

指の腹で軽く乳房を押さえながら、円を描くようにまんべんなく調べる。石けんをつけるとすべりがよくなり調べやすい。