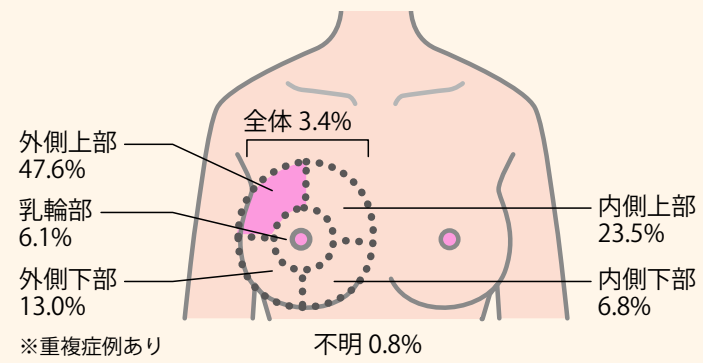
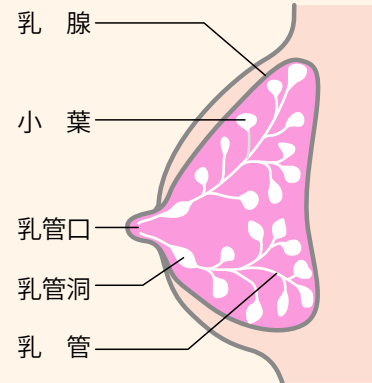


乳がん発生部位別の頻度 (例:右乳房)



(出典:全国乳がん患者登録調査報告, 第32号, 2000)



なるまでに約5年、2cmくらいになるのに約8年かかるといわれています。それくらい大きくなる時、自分で乳房を注意深くさわるとわかるしこりになります。さらに進行が進むと、えくぼのようなくぼみが見えたり、皮膚が赤く腫れてきたりします。



乳がん、早期発見で9割が治癒

日本人の乳がん患者は年々増加しており、女性が一生の間に乳がんになる確率は15人に1人とされています。しかし、乳がんは自分で見つけることが可能です。また、早期発見によって約9割が治癒できることも乳がんの大きな特徴です。セルフチェックと、定期的な健診受診が乳がん対策の基本中の基本です。



乳がんになりやすい人とは？

年齢別で見ると、乳がんの罹患率は30歳代から増加し始め、50歳代をピークにその後は次第に減少します。最もリスクが高いのは40〜50歳前後ですが、20歳代でも発症がみられます。

乳がんのリスクで最も大きな因子は遺伝的なものです。とくに母親や姉妹に乳がんになった人がいる場合は、リスクは2倍になるといわれます。その他、次のような人は乳がんになりやすいといわれています。

- 初潮年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 出産歴がない
- 初産年齢が遅い
- 授乳歴がない

これは、乳がんの発生には女性ホルモンであるエストロゲンが大きく影響しているからです。エストロゲンの分泌期間が長いほど、乳がんリスクが高まります。妊娠・授乳期間では分泌が止まるため、それだけリスクが減るわけです。

乳がんの早期発見のために

乳がんは、早期で発見するほど治癒率が高いがんです。2cm以下のしこりで、リンパ節への転移がない状態であれば、約90%の人が10年生存できる、つまりほぼ完治できるといえる結果が出ています。また、がんが小さなうちに発見できれば、乳房を温存することも可能です。早期発見・治療のためには、セルフチェックや定期健診が大切です。

2006年に新たに診断されたがんの部位別割合

	1位	2位	3位	4位	5位
女性	乳房※1 (18.3%)	胃 (12.8%)	結腸※2 (10.8%)	肺 (8.7%)	子宮※1 (8.5%)
男性	胃 (19.8%)	肺 (15.0%)	前立腺 (10.6%)	結腸※3 (9.5%)	肝臓 (7.2%)

※1:乳房と子宮頸部は上皮内がんを含む。

※2:結腸と直腸を合わせた大腸は15.4%で第2位。

※3:結腸と直腸を合わせた大腸は15.6%で第2位。

(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター)

乳がんは増加しています！

現在、日本人女性の乳がん患者は増加しており、1996年に日本女性の乳がん罹患率で乳がんが第1位になりました。2006年には53,783人が新たに乳がんと診断されており、女性が一生の間に乳がんになる確率は15人に1人とされています。また、死亡数も年々増加しており、2010年は約12,500人ものがんが亡くなっています。

セルフチェックの方法

① 浴室でふれる

指をそろえて10円大の「の」の字を書くようにわきの下から乳首まで丁寧に指を動かします。

しこりや硬い部分はありませんか？

② しぼる

乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにします。

血液のような異常な分泌物はありませんか？

③ よく見る

鏡の前で腕を高く上げる、両腕を腰にあてます。

ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳頭のへこみ、湿疹はありませんか？

④ 仰向けでふれる

仰向けに寝て、調べる側の乳房の下に枕やクッションを当て、①のようにふれます。

しこりや硬い部分はありませんか？

- 定期健診の内容
- 視触診: 医師が直接手で乳房に触れ、しこりを調べる方法。マンモグラフィーや超音波検査(エコー)と併用されます。
 - マンモグラフィー: 乳房専用のレントゲン検査。触診でわからないような小さながん、腫瘍をつくらないがんを調べることができます。ただし、マンモグラフィーは乳腺が密な若い人の場合はX線写真がかすんでしこりを発見しづらことがあります。また、X線を当てるため、妊娠している人には適しません。
 - 超音波検査: 乳房に超音波を当て、組織からの反射をとらえて画像化して、乳房内部の様子を映し出します。触診ではわからない数ミリ単位のしこりを発見できます。乳腺の密な若い人の診断にも使うことができます。

年に1度の定期健診を受けましょう！

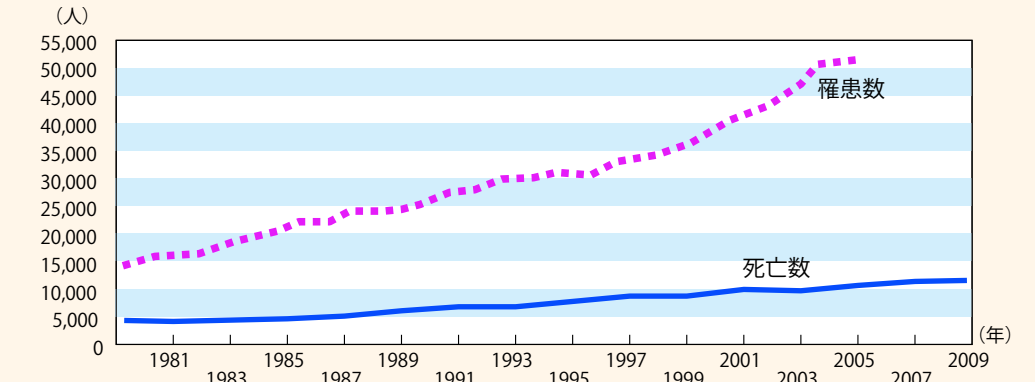
乳がんの早期発見のために、健保の婦人科健診や自治体の乳がん健診を利用しましょう。

JALピンクスカーフライトでピンクリボンキャンペーンをアピール

JALグループでは、乳がんの早期発見・早期治療を啓発する「ピンクリボンキャンペーン」に協賛しています。ご搭乗のお客様にこのキャンペーンをお知らせするために、今年も10月に、ピンクスカーフライトを実施します。JAL客室乗務員はこの便ではスカーフの色をピンクに統一して乗務し、健診受診を啓発するリーフレットを配布する予定です。



乳がんの罹患数と死亡数の年次推移



(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター)

乳がんが得意な部位は？

乳がんは、乳房の母乳をつくる組織(小葉組織)や、母乳を乳首まで運ぶ管(乳管組織)から発生します。全般的に上部の方が下部より発生率が高く、最も多いのは外側上部で全体の約5割を占めます。