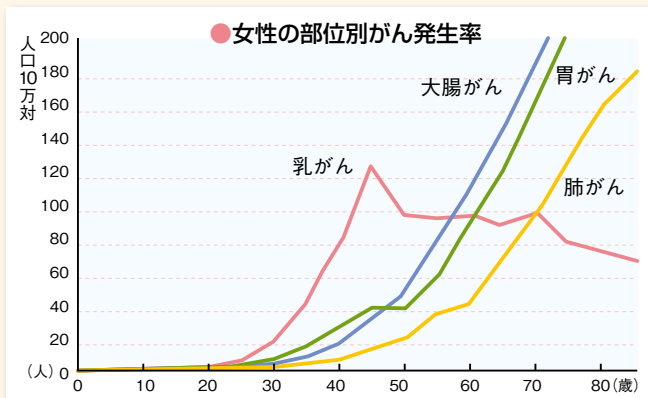




乳がんの早期発見 何がポイント？

日本の女性の20人に1人が乳がんにかかるといわれています。他のがんが高齢になるほど増えるのに対し、乳がんの大きな特徴は40～50歳代に特に多くみられることです。また、40～50歳の乳がん発生率は、この20年間で約2倍に増加しています。乳がんの確実な予防法はありませんが、早期発見すれば約90%の人が治癒します。日頃からセルフチェックを行い、定期的に検診を受けるようにしましょう。



*『地域がん登録』研究班(主任研究者:津熊秀明)による全国推計値(1998年)

最もかかりやすいのは
40～50歳代

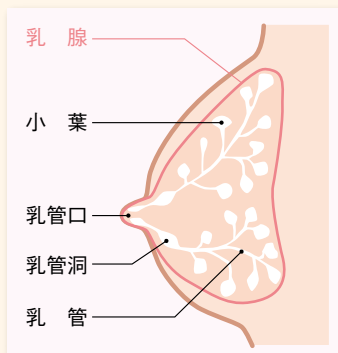
日本で1年間に乳がんと診断される女性は約3万5千人。胃がん、大腸がんと並び、女性に最も多いがんの一つです。乳がんの大きな特徴は、40～50歳代に特に多くみられることです。また、乳がんで亡くなる人は1年間に約1万人。40～50歳代の女性におけるがん死亡の約23%を占め、この年代で最も多いがんの死亡原因となっています。では、他の年代の人は大丈夫かというと、そのようなことはありません。乳がんは30歳代から増え始めますが、最近では20歳代の女性にも見つかるケースもあります。若いから大丈夫という過信は禁物。20歳代から乳がんのセルフチェックを習慣にすることが大切です。

乳がんの症状は？

乳がんは、乳房の中にある乳腺(母乳をつくる小葉と、それを乳頭まで運ぶ乳管)に発生する悪性腫瘍です。初期のうちには自覚症状がほとんどありませんが、次第に次のような様々な症状が現れ、放置しているとがんが乳腺の外に広がり、さらに全身に及んでいきます。そのため、乳房のわずかな変化も見逃さないことが大切です。

●主な初期症状

- ◆しこり ◆痛み ◆血液が混じったような分泌物 ◆乳首のただれ ◆皮膚のくぼみ ◆赤く腫れたりオレンジの皮のように毛穴が目立つ など



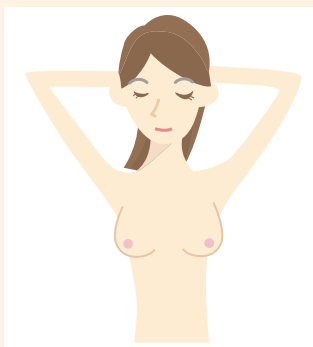
月1回のセルフチェック

セルフチェックを続けることで、ちょっとした変化に気づくことができます。月に1回、次のような手順でチェックする習慣をつけましょう。なお、チェックは乳房の張りがとれた生理後1週間後くらいが適当です。閉経後の人は毎月決まった日を決めて行ってください。

鏡の前でチェック

腕を高く上げ、次のような変化がないか調べます。

- ひきつれ
- くぼみ
- 乳輪の変化
- 乳首のへこみ
- 湿疹



指で触れてチェック

お風呂やシャワーのとき、石けんがついた手で触れると乳房の変化がよくわかります。

左乳房は右手で、右乳房は左手で、4本の指を揃えて10円玉大の「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いところがないか腋の下から乳首までチェックします。さに、乳房や乳首をさぼるようにして、乳首から分泌物がないか調べます。



定期的な乳がん検診を受けましょう

乳がんの早期発見のためには、セルフチェックに加え、「マンモグラフィ」などの画像検査を使った乳がん検診を定期的に行うことが大切です。特に40歳以上の人は2年に1回、受けることをお勧めします。

● マンモグラフィ

乳房専用のX線装置を使って撮影します。乳腺に乳がんのしこりがあると白く写ります。また、早期のがんにみられる小さな石灰化も映し出します。ただし、乳腺も白く写るため、乳腺がたくさんある人（主に20代、30代）では、しこりの判別が困難なことがあります。

乳房をプラスチックの板ではさむため、圧迫するときに痛みを伴うことがあります。生理前の1週間を避けると痛みは少ないようです。

● 超音波検査（エコー）

乳房に超音波を当てて、組織からの反射をとらえて画像にし、手に触れない数ミリのしこりを見つけてます。マンモグラフィに比べて小さなしこりや石灰化の診断は困難ですが、しこりの内部構造を調べやすく、乳腺の密な若い人の診断に適しています。

● 視触診

マンモグラフィでは、乳腺組織の発達した閉経前の女性では小さな影が見えにくい場合があります。それを補うために、医師による視触診を行います。

しこりの有無の他に、腋の下のリンパ節が腫れていないか、乳頭からの分泌物がないか、しこりのある部分の皮膚が赤くなっていないかなどを調べます。

精密検査も必ず受けましょう

マンモグラフィによる乳がん検診では、通常、受診者1000人中50人（約5%）が精密検査が必要と判定されます。さらに、精密検査を受けた50人のうち1〜2人（2

● 細胞診・組織診

（がん細胞の有無や性質を調べる）

細胞診は、がんと思われる組織に細い針を刺し、採取した細胞を調べます。細胞診によって80〜90%はがんかどうかの診断が確定します。さらに詳しく調べるために、局所麻酔をして太い針を刺して採取した組織を顕微鏡で調べる「組織診」を行うこともあります。

諸外国では、マンモグラフィで死亡率が低下

マンモグラフィによる乳がん検診は、乳がん死亡率を減らすことが科学的に確認されています。多くの先進諸国ではマンモグラフィによる乳がん検診が推奨されており、アメリカやイギリスでは40〜50歳の女性の70%以上が2〜3年に1度はマンモグラフィを受診しています。その結果、アメリカやイギリスでは、乳がん発生率は増加しているにもかかわらず死亡率は減少し始めています。

一方、日本ではまだマンモグラフィによる乳がん検診の受診率は低く、2007年の乳がん検診受診率は約20%（ただしマンモグラフィを用いたものかどうかは

〜4%）が乳がんを診断されます。この割合はかなり高いものですから、精密検査が必要と判定されたら、乳腺外来や外科等を必ず受診するようにしましょう。

精密検査では、マンモグラフィの追加撮影や超音波検査を行った後、次のような検査を行うことがあります。

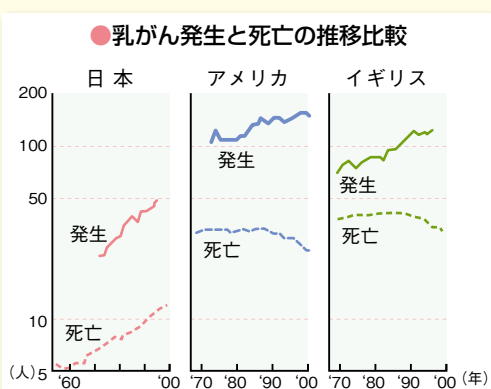
● MIRR検査・CT検査

（がんの広がりなどを調べる）

MRI（磁気共鳴画像検査）やCT（コンピュータ断層撮影）検査によって、がんの広がりを調べます。がんが増殖している部分は血管が増えるため、造影剤を使って血管を写し、その箇所を明らかにします。

不明）。その結果、日本では乳がん発生率が増加し、それに比例して乳がん死亡率も増加し続けています。

● 乳がん発生と死亡の推移比較



* 10万人あたりの年齢調整罹患・死亡率