

家庭の健康アドバイス 2

乳がん検診

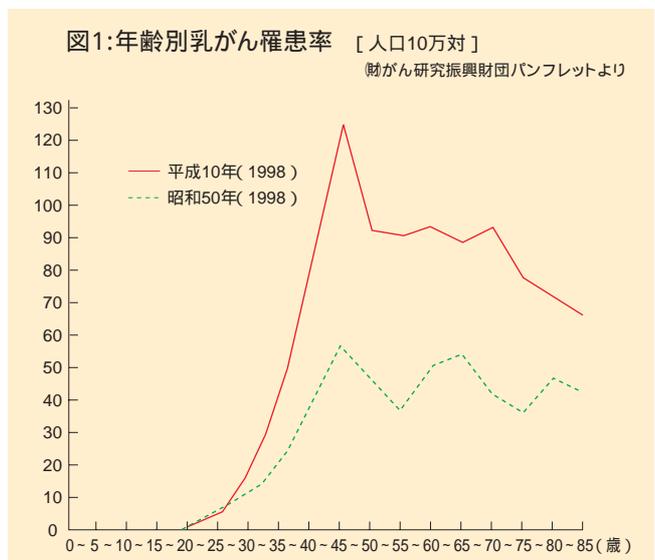
「乳がん」は増加傾向にあり、千葉県では胃がんを追い抜き、女性のがんの中で最も多い疾患となりました。

現在、わが国の乳がん罹患者は、年間およそ3万5000人で、女性30人に1人の割合です。乳がんが発症しやすい年齢は40〜70歳であり、閉経後の方が多いのですが、30歳代の若年者にもみられます(図1)。

米国での乳がん罹患率は、女性8人に1人と極めて多く、さらに増加しているものの、死亡率(乳がんで亡くなる方の割合)は徐々に減少してきています。これは、マンモグラフィ(乳房X線撮影)による乳がん検診の普及と一般女性に対する啓発活動(ピンクリボン運動)の結果、乳がんが早期に発見されるようになつたことによります。

しかし残念ながら日本ではまだ、乳がんによる死亡率は増加し続けており、早急なる対策、理想的な乳がん検診の普及と啓発活動が必要とされています。千葉県では今、各市町村と医師会が協力して、より良い検診を行うために、改善を図る努力をいたしております。

乳がんの診断は通常、視触診とマンモグラフィ、超音波検査で行われます。マンモグラフィは、



触れることのできない乳がんつまり早期乳がんの発見(特に50歳以上の女性)に極めて有用な検査法で、最近では多くの市町村で乳がん検診に導入されています。超音波検査は、乳腺の厚い方(特に若年女性)の診断において有効です。

乳がんの根治手術として、かつては定型的乳房切除術(全乳房と胸筋、わきの下のリンパ腺を一塊に切除)が多く行われていましたが、乳がんの早期発見に伴い、現在では乳房温存手術(乳房の形を残す部分的切除)が最も多くなりました。また、乳がんは、早期で発見し、適切な治療を施すことにより、90%の方を救命できます。つまり、早く見つければ、乳がん

で命を落とすことも、乳房を失うことも少ないのです。

乳がんから身を守るためには、定期的に乳がん検診(年1回)を受け、自己検診(月1回)を行いましょう。そして、もし検診で精密検査が必要とされた場合や、自分で乳房に異常を感じた場合は、早めに乳腺専門医(乳腺外来のある病院)を受診しましょう。

乳がん自己検診法

乳房チェック・デーを決めましょう!

乳房チェックの日は、月1回覚えやすい日を選びましょう。月経最終後1週間以内がベストです。やりやすいのは、入浴中(石鹸をつけて)です。乳房の大きい人は、仰向けになつて行ってください。

鏡の前で、乳房の左右差、ひきつれ、へこみがないか、よく見ましょう。両手を上げた状態で、乳房も調べましょう。

指先の腹を使い、乳房全体を外側から内側へ、下から上へとまんべんなく触つて、しこりがないかを調べましょう。

片方の腕を下げた状態で、わきの下にもう片方の指先(親指以外)を深く差し入れ、そつと下ろして、わきの下のリンパ腺が腫れていないか確かめましょう。(左右とも)

乳房を両手でしっかり持ち、まわりから乳首に向けてしぼり、乳首から血や膿のような分泌が出ないかを調べましょう。(左右とも)

健康教育委員会

長瀬慈村(乳腺クリニック長瀬外科院長)