



乳しがんから あなた自身を守るために

30歳からは自己検診を行い、
40歳からはマンモグラフィ検診を受けましょう

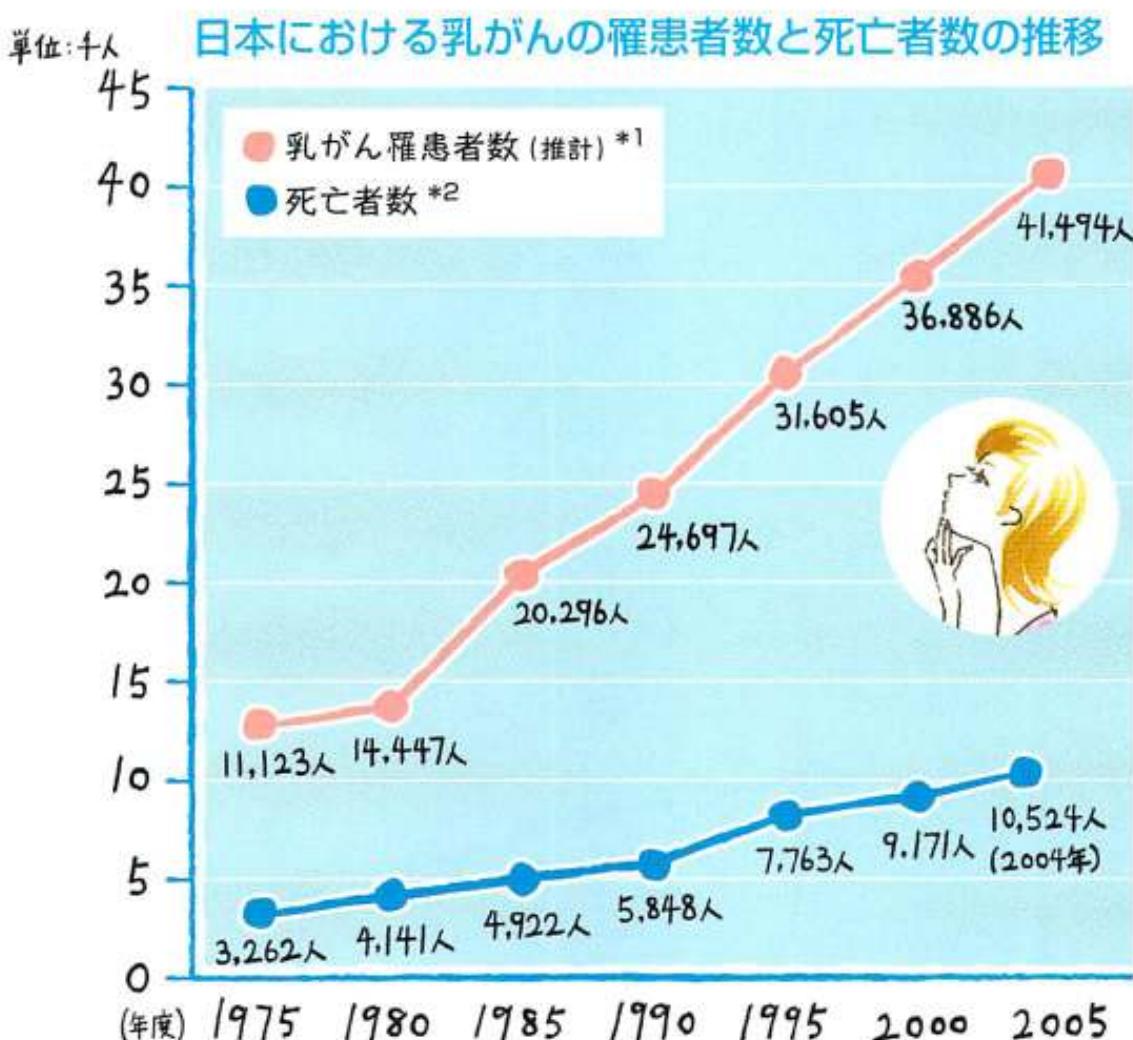


● 増え続ける乳がん ●

■ 壮年期女性のがん死トップ

日本では、乳がんにかかる女性が年々増加しています。今では、毎年40,000人以上の女性が乳がんと診断され、乳がんは胃がんや大腸がんに並び、女性のがんのなかでもっとも多いがんの一つとなりました。

また、乳がんで亡くなる方も年間で約1万人に達し、女性の壮年層(30~64歳)におけるがん死亡原因の第1位となっています。



*1 篠原出版新社「がん統計白書-罹患/死亡/予後」(2005年)P211より

*2 厚生労働省「国民衛生の動向」(2005年)P384、厚生労働省「平成16年人口動態統計月報年計(概数)の概況」より



● がんになりやすい年齢 ●

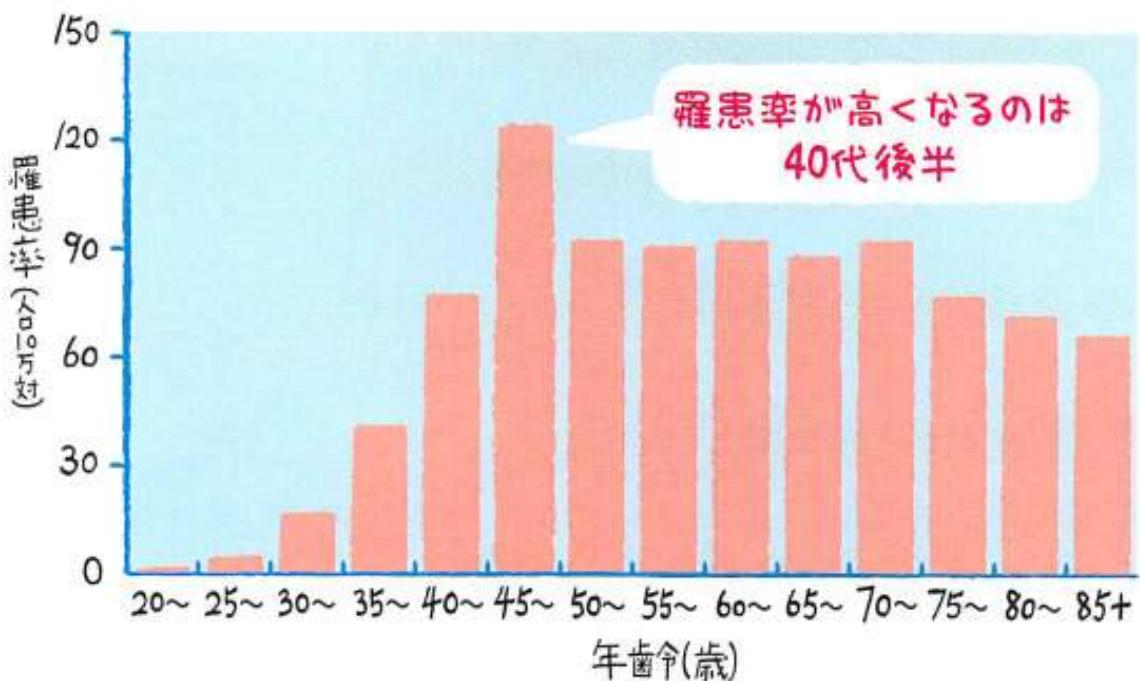
■30歳代になったら要注意！

乳がんは、欧米では、60歳代にみられることの多い病気ですが、日本の場合、30歳代から増え始め、40歳代後半で罹患率が最も高くなります。

このように、閉経前の30歳代、40歳代の女性の割合が高いことが、日本の乳がんの大きな特徴とされています。ただし最近は、50歳以上の女性の罹患率も増加しつつあります。

このため、30歳になったら、乳がんの自己検診を行い、また40歳以上の方は定期的にマンモグラフィ検診を受けることが大切です。

日本における乳がんの年代別罹患率 1998年の全国推計



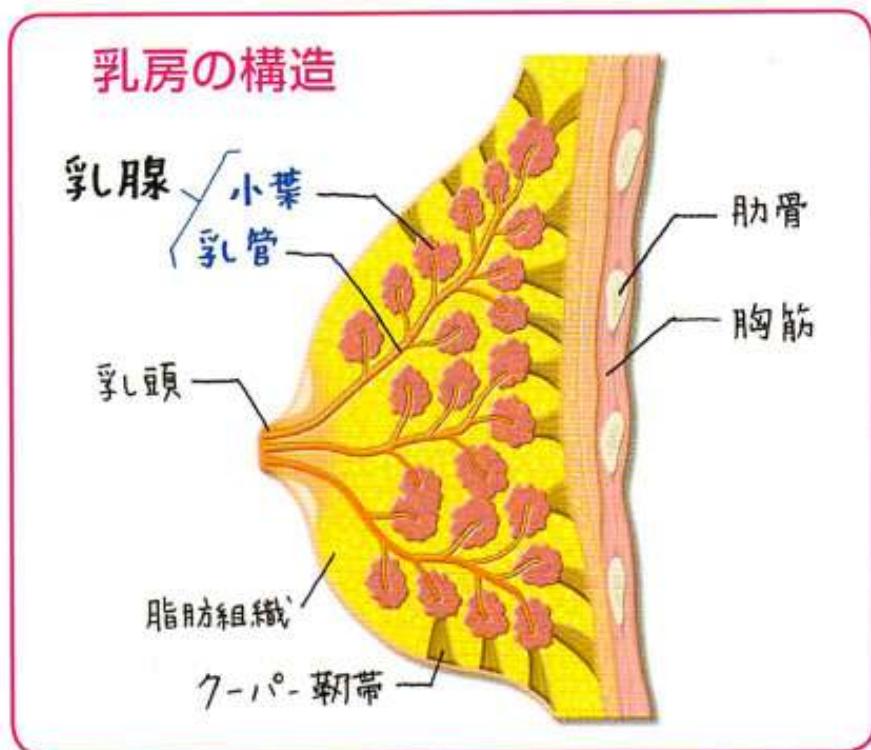
大島明ほか編「がん・統計白書－罹患/死亡/予後－2004」(藤原出版新社), P139, 2004

● 乳がんの発生と症状 ●

■ 乳がんは、乳腺にできる悪性腫瘍

乳がんは、乳房のなかにある乳腺(母乳をつくるところ)にできる悪性腫瘍です。

乳腺は、母乳を產生する「小葉」と、母乳を乳頭まで運ぶ「乳管」に分けられます。乳がんの多くは、「小葉」を構成する細胞から発生します。



■ 初期のうちは無症状

初期の乳がんでは、食欲がなかつたり体調が悪くなるといった全身症状はほとんどありません。

このため、唯一の手がかりともいえる乳房の変化を放置していると、がん細胞は増殖し、乳腺だけにとどまらず、わきの下のリンパ節や肺、骨など全身に広がり、命を脅かすことになってしまいます。



● こんな症状に要注意！ ●

■異常をみつけたら、迷わず専門医に相談を

乳がんを発見するきっかけとなる症状の90%以上は「しこり」です。痛みは原則としてありませんが、乳腺症を合併した場合や特殊なタイプの乳がん(炎症性乳がん)などでは痛みを伴うことがあります。この他、乳房にひきつれやくぼみができたり、乳頭から分泌物が出たり、ただれや変形がおこることもあります。

注意すべき症状

- 乳房にしこりがある
- 乳房にひきつれ、くぼみがある
- 乳頭から分泌物ができる
- 乳頭が陥没したり、ただれや変形がある
- わきの下にグリグリがある



乳房にしこりが見つかっても、ほとんどは「乳腺症」など良性の病気ですので、むやみに不安がる必要はありません。しかし、がんと鑑別しにくいものもありますので、しこりが触れたり「何か変だな」と感じたら、自分で判断しないで、迷わず専門医を受診することが大切です。

乳がんと紛らわしい代表的な良性疾患

病名	好発層	痛み
乳腺症	30～40歳代	痛むことがある
乳腺線維腺腫	15～30歳 ぐらいの若い人	普通は痛まない
乳腺炎	授乳中の人	強く痛む

● 乳がんの危険因子 ●

■ 乳がんになりやすいタイプ

乳がんの直接的な原因については、まだはっきりしたことは分かっていません。しかし、統計的な調査によって、乳がんの危険因子が次第に明らかになっています。乳がんと関係すると考えられる主な危険因子は次のようなものがあります。

乳がんの危険因子

- * 年齢(40歳以上)
- * 未婚の人
- * 高齢初産の人(出産をしていない人)
- * 初潮が早く、閉経が遅い人
- * 肥満の人(特に閉経後)
- * 血縁者に乳がんになった人がいる
- * 良性の乳腺疾患になったことがある
- * 乳がんになったことがある



◎ 乳がんと女性ホルモン

乳がんの発生や増殖には、「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深く関わっています。

乳がんが増加している背景には、女性の社会進出に伴う晩婚化などで乳腺がエストロゲンにさらされている時間が長くなっていることが要因として考えられています。

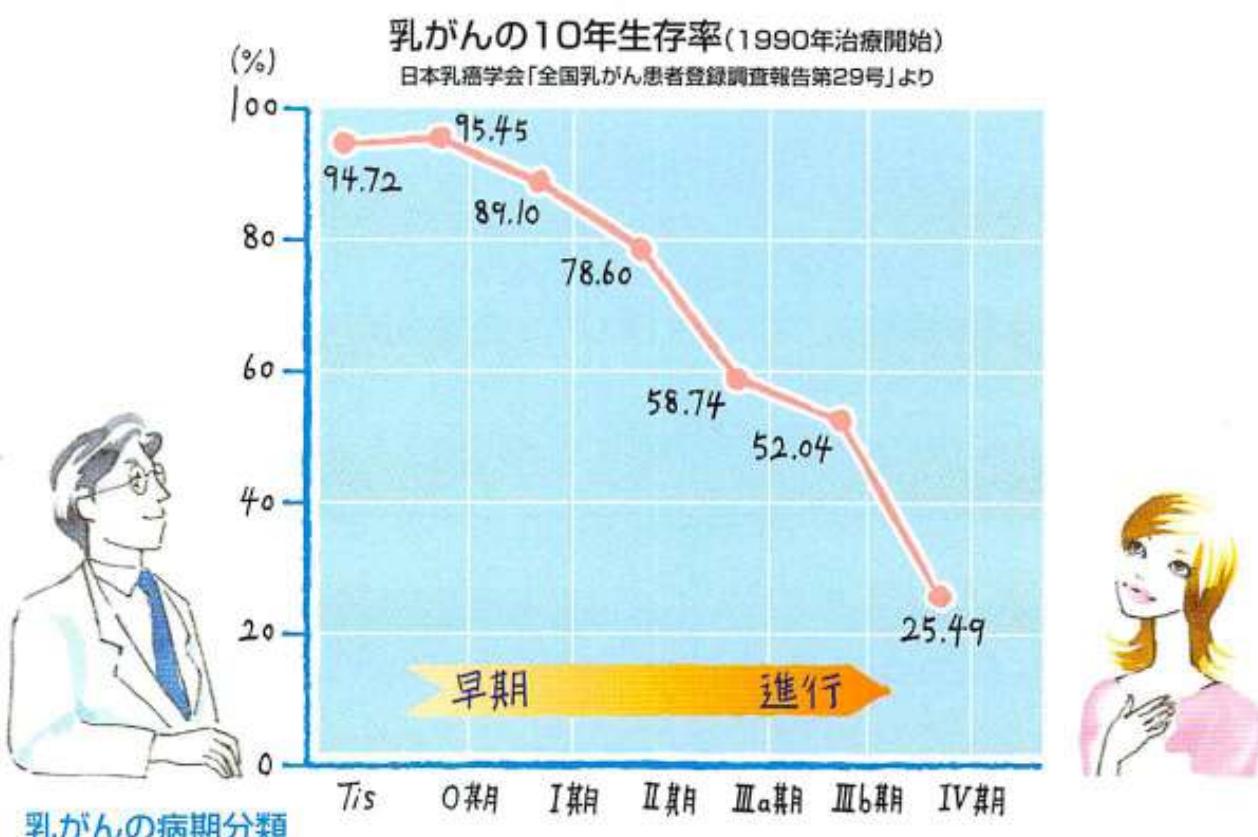
また、閉経後は、エストロゲンが脂肪細胞で作られるため、閉経後に肥満している女性では、乳がんのリスクが高くなるとも言われています。



● 乳がんは早期に発見すれば恐くない・

■ 早期の段階であるほど治癒率が向上します

- 乳がんが見つかっても、早くに見つけて治療すれば、より高い確率で完全に治すことができます。さらに、乳房を温存しながら、わずかの切除手術でがんを取り除くことも可能です。
- 乳がんの早期発見の秘訣は、「自己検診」の習慣を身につけること、そして「乳がん検診」を定期的に受けることがあります。あなたとあなたの大切な人のために、自己検診や定期検診で乳がんの早期発見を心がけてください。



0期 Tis	乳管内にとどまるがん、非浸潤がん(超早期)
I期	2cm以下のしこりで、リンパ節の転移がないと思われるもの(早期)
II期	程度の軽いリンパ節転移があるが、しこりが大きくてもリンパ節転移がないもの(IIa, IIbに分けられる)

III期	皮膚などへの浸潤のあるしこりがあるか、著しいリンパ節転移があるもの(IIIa, IIIb, IIIcに分けられる)
IV期	しこりの大きさを問わず、他の臓器に転移がみられるもの

月に1回の自己チェック 乳がんの自己検診法

自己診断を続けることで、ふだんとは違う乳房の変化に気づくことができます。月に1回、下記の手順で自己チェックを行う習慣を身につけてください。

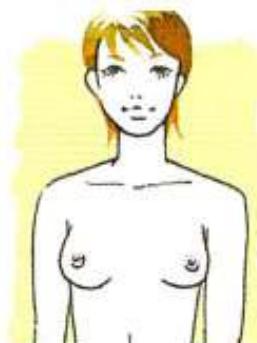
鏡の前で乳房の形をチェック

① 鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げたまま次のことを調べます。

- a. 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
- b. 乳房のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
- c. 乳首がへこんだり、ただれができるいないか。

② 両腕を上げた状態で、a.b.c.と同じことを調べます。

(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができることがあります。)



あおむけになってしこりをチェック

③ 仰向けに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上に上げ、頭の下に入れるようにします。

右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。



注意：乳がんの自己検診を行う時は、指先で乳房をつまないようにすることが大切です。



自己診断は、生理が終わった後4～5日が適当です。
閉経後の人には、毎月、日を決めて行ってください。

- ④右手を左乳房の内側（乳首よりも内側）にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかりと滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。



- ⑤同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げる、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。



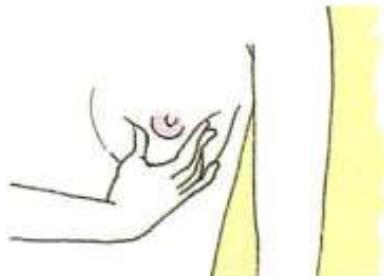
- ⑥右乳房も同様の方法で調べます。

わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

- ⑦起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左ワキの下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。
右のワキの下についても同様の方法で調べます。



- ⑧左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確かめます。



●早期発見のため、定期的に マンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう

がんを早い時期に発見するためには、毎月の自己検診に加えて、「マンモグラフィ」などの画像検査を取り入れた乳がん検診を定期的に受けることが大切です。

早期乳がんの発見に威力を發揮する 「マンモグラフィ」

マンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影のことをいいます。マンモグラフィは、触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮する検査法で、乳がんの早期発見に欠かすことのできないものです。

ただし、マンモグラフィは、乳腺が密な若い人の場合はX線写真がかすんでしまい、しこりを見つけることが難しいことがあります。また、X線撮影のため、妊娠している人には適しません。

若い人の判断に役立つ「超音波検査」

超音波検査(エコー検査)は、乳房に超音波を当て、組織からの反射をとらえて画像にし、わずかな濃度の違いで病巣を診断するものです。

マンモグラフィに比べて小さいしこりや石灰化の診断が困難ですが、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な若い人の診断にも使うことができます。



40歳以上の方は定期的にマンモグラフィを取り入れた乳がん検診を受けましょう！

乳がん検診とマンモグラフィ

- 従来まで、日本の乳がん検診では、医師による視触診が中心でした。しかし、2004年に厚生労働省から、「マンモグラフィを原則とした乳がん検診」を推進するように提言が出されました。これを受け、自治体の乳がん検診でも、マンモグラフィを導入した乳がん検診が普及しつつあります。
- 40歳以降の方は、定期的にマンモグラフィを用いた乳がん検診で、より早期での発見が可能になってきています。



自己検診とマンモグラフィによる
乳がん検診で早期発見に努めましょう！



乳しがんから あなた自身を守るために



発行：アストラゼネカ株式会社
制作：リノ・メディカル株式会社

NX003
2005年10月作成