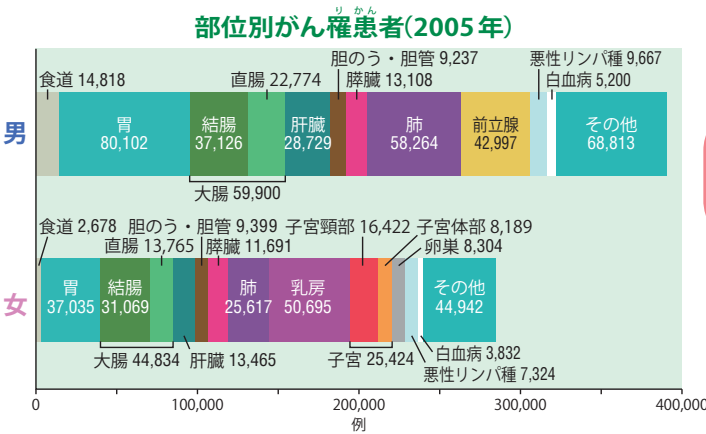
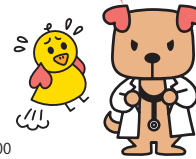




■女性がかかりやすいがん第1位「乳がん」



乳がんが増えている事実を知ってください!



乳房と子宮頸部は上皮内がんを含む。子宮は、子宮頸部および子宮体部の他に「子宮部位不明」を含む。
出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

■嘆かわしい日本の乳がん検診事情

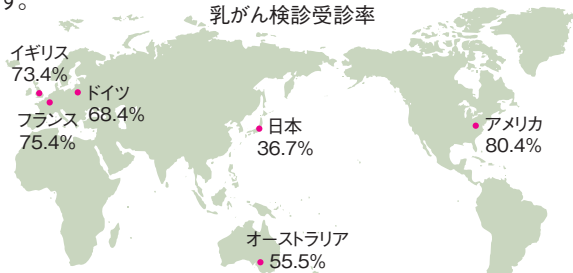
日本人女性の16人に1人がかかると言われる乳がん。なんと、交通事故死の倍以上の方が乳がんで亡くなっています。

しかし、日本の検診受診率は先進国の中で極めて低く、このことが、死亡率増加の一因となっていると考えられます。

近年、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを訴える「ピンクリボン運動」が盛んですが、検診率はまだまだ低いのが日本の現状です。



がんにかかる人は増えているのに、検診を受ける人はまだまだ少ないんだピッ!



受診率算出にあたり、乳がん検診の対象年齢は50～69歳。アメリカ、フランスは2010年、イギリス、ドイツ、オーストラリアは2009年、日本は、2009年と2010年の検診受診者数の合計(2年分)にもとづく検診受診率です。
受診率 数値についての出典：「がん検診企業アクション」OECD Health Data2012- Version; June 28

『乳がん』から命を守る！
早期発見のチャンス逃さないで

■日本で増え続けている乳がん

いま、日本人女性に最も多いがんは乳がんであることを、ご存知でしょうか？
しかし乳がんは、早期発見できれば治しやすいがんなのです。
人ごとではない乳がんについて、まず知って、早く見つけて、大切な命を守りましょう！

驚くべきことに、日本では年間5万人(2005年)を超える人が乳がんと診断され、この病気で命を落とす人は増加の一途をたどっています。
さらに乳がんが問題なのは、若くしてかかる人が多いことです。
大抵のがんは、若いほど少なく、高齢になるほど増加します。

監修

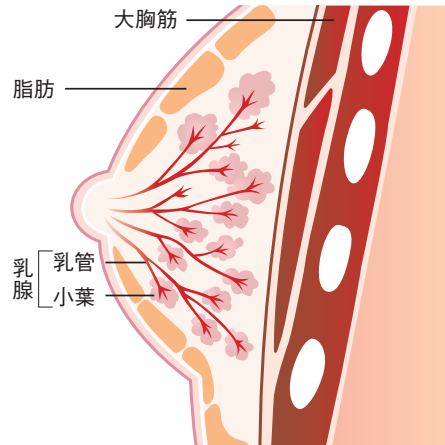
千葉県がんセンター
乳腺外科部長
山本尚人 医師



乳房のしくみ

乳房は、乳頭を中心として放射状に乳腺が並んでいます。それぞれの乳腺は、ぶどうの房のような小葉に分かれ、小葉は乳管という管でつながっています。

乳腺は乳汁を分泌する大事な器官ですが、ほとんどの乳がんは、この乳腺から発生します。



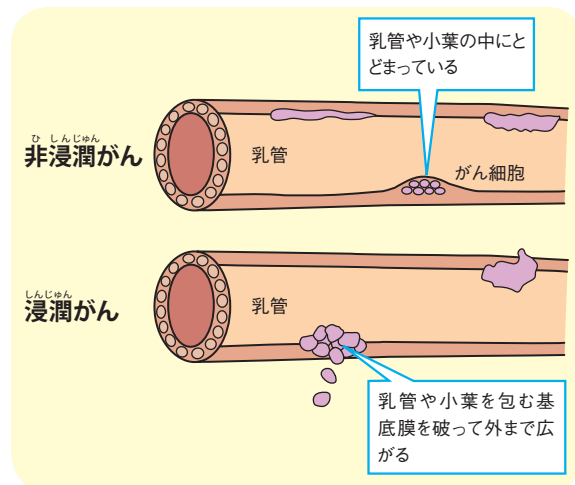
乳がんの進行

乳がんは「非浸潤がん」と「浸潤がん」に分けられます。

ごく初期の乳がんでは、がん細胞が乳管や小葉の中にとどまっています。→「非浸潤がん」
増殖したがん細胞は、乳管や小葉を包む基底膜

を破って外まで広がっていきます。→「浸潤がん」

がんが進行すると、血液やリンパ液によって乳房以外の臓器に運ばれたがん細胞が、そこでまた増殖し、健康な細胞を破壊します。→「転移」



しかし乳がんは、20歳代から発症が認められ、30歳代から増加し始め、40歳代後半というまだまだ若い時期にピークとなります。

この年代は、子育て中のお母さんや働き盛りの人が多く、本人のみならず、家庭や社会も大きなダメージを受けることとなります。

■乳がんって、どんな病気？

乳がんは、乳房の中の乳腺にできる悪性腫瘍です。乳腺は母乳をつくる小葉と、母乳を乳頭まで運ぶ乳管からなり、乳がんの多くは乳管から発生します。

がん細胞が長い間乳管の中にとどまっている比較的小おとなしい非浸潤がんから、短い間に乳管を突き破って浸潤がんになる進行の早いがんまで、様々なタイプの乳がんがあります。

治療が遅れると、がん細胞は乳腺の外まで増殖し、肺や肝臓、骨などの臓器にまで転移して、体の機能を破壊していきます。

■早期発見の決め手

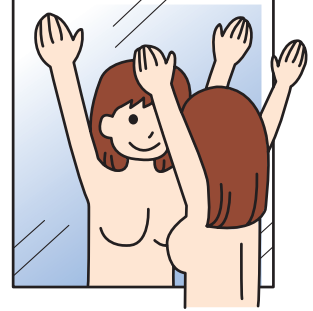
乳がんは、比較的ゆっくり進行するがんであるため、早期発見できれば約9割の人は治療できます。

ぜひ、定期的なセルフチェック（自己検診）を！！

※生理前は乳房に痛みや張りがあり、判断がつきにくいので、月に1度、生理後一週間頃に行いましょう。
普段から自分の乳房の状態をよく知っておくと、小さな変化にも気づきやすくなります。

■鏡をよく見てチェック！

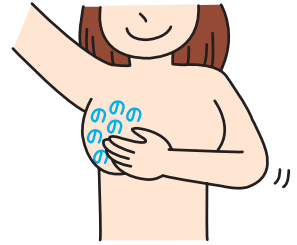
乳房をよく見て、くぼみ、ひきつれ、ただれなどがないかをチェックします。バンザイをしたり、両手を腰に当てたり、頭の後ろで組んだり、横を向いたりなど、体勢や角度を変えながら、いつもと違うところがないかを観察しましょう。



■お風呂でチェック！

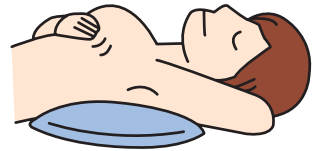
入浴時に、泡立てた石鹸やボディローション、オイル等をつけると、すべりが良くなり調べやすくなります。

- 右乳房は左手で、左乳房は右手でふれて調べる。
- 指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳首から鎖骨のあたりやわきの下まで、丁寧にふれていく。
- 乳房や乳首をしぼり、分泌物が出ないか確認する。



■あおむけでチェック！

- あおむけになって、調べる乳房側の背中に枕やクッションをあてる。
- お風呂でのチェックと同じように、「の」の字を書くようにして、まんべんなくふれて調べる。



チェックするポイント

- 1 しこりや硬い部分がないか？
- 2 くぼみやひきつれ、ただれなどはないか？
- 3 血の色の分泌物は出ないか？



■進化する乳がん治療

乳がんの治療は、大きく分けて、手術、

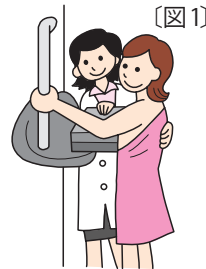
また、自分で発見できる可能性の高いがんでもあります。
だからこそ、自分で自分の乳房を調べるセルフチェック（上記参照）や、定期検診が非常に重要です。
定期検診の際、威力を発揮するのが、マンモグラフィ（図1）と、超音波（エコー）（図2）です。
マンモグラフィは、乳房専用のX線検査です。見つけにくい小さなしこりや、乳管内に存在するがん細胞からの分泌物や死んだがん細胞による微細な「石灰化」も発見できます。
反面、乳腺が発達している若い人の場合は、X線写真がかすんでしまい、しこりを見つけにくいことがあります。
超音波（エコー）検査は、乳房に超音波をあて、反射してくる超音波（エコー）をもとに乳房内の断面像を映し出す検査です。
小さいしこりや石灰化の診断はマンモグラフィに劣りますが、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役立ちます。放射線を用いないため、妊娠中の人でも検査を受けられます。

検診方法

マンモグラフィ、超音波検査があります。

厚生労働省では現在、各自治体を通じ、40歳から60歳までの5歳刻みの年齢の女性を対象に、マンモグラフィ検診の無料クーポン券を配布しています。

※詳細はお近くの市区町村へおたずねください。



マンモグラフィ
(乳房専用X線撮影)



超音波(エコー)検査

乳がんについて 教えて Q&A!

Q 乳がんの予防法はありますか？

残念ながらありません。それだけに、自己検診や定期検診で早期発見することが重要です。

Q 何科を受診すれば検査してもらえますか？

乳腺外来など、乳腺専門医のいる科を受診してください。(婦人科ではありません)

※日本乳癌学会ではホームページで、乳腺専門医の資格を持つ医師の氏名と所属病院を公開しています。

<http://www.jbcs.gr.jp/nintei/senmoni.html>

Q 乳がんになりやすい人、なりにくい人ってありますか？

乳がんは、発生・進展ともに、エストロゲンという女性ホルモンに依存しています。したがって、女性ホルモンが分泌される期間が長い人、つまり生理のある期間が長い人ほど、乳がんにかかる確率が高くなります。

Q 授乳していない人は、乳がんになりやすいの？

授乳というより、妊娠・出産経験の無い人は、ある人より生理のある期間が長くなります。よって、その分だけ長くエストロゲンにさらされ、乳がんにかかる確率は高まるといえます。

Q 乳房が大きい人は、乳がんになりやすいの？

乳房の大きさは関係ありません。乳房が大きいからといって、乳腺の数が多いわけではないからです。

Q 乳がんができて痛みがありますか？

初期には、痛みなどの自覚症状のない人がほとんどです。「しこりを見つけただけで、痛みがないのでほっておいた」という人もいます。痛みのある無しに関わらず、乳房に何らかの違和感を感じたら、すぐに受診してください。

Q 乳がんの検査って痛くないの？

マンモグラフィ検査では、乳房を板で挟み圧迫して撮影するため、中には痛みを訴える方もいます。しかし、マンモグラフィは一定以上に圧迫しないように設計されていますから、心配せずに積極的に検診を受けましょう。

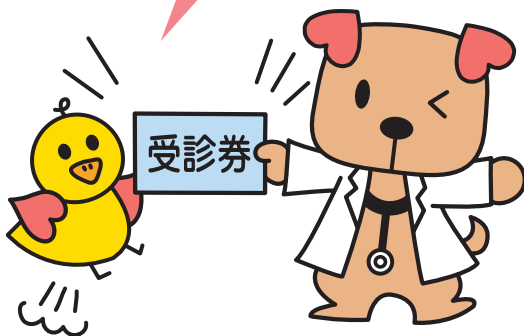
Q 男性も乳がんになるの？

男性にも少量の乳腺があるため、乳がんにかかる人はいます。乳がん患者の約1%は男性です。

Q 乳がんは遺伝するの？

大半のがんは遺伝とは関係なく発生しています。ただし、家系の中で乳がんが多発している場合は、「家族性乳がん」が遺伝している場合があります。

検診を受けなければ、せっかく治せる病気も治せないんだぞ!!



放射線、薬物療法があります。昔は、治療の基本となるのはあくまでも手術でした。しかし現在では、がん細胞のみを狙い撃ちできる分子標的薬を使った治療などが進化し、治療の中心は薬物療法へ変わっています。手術の際も、切除する範囲が昔より縮小されていますし、新しい乳房を再建する手術などの選択肢も広がっています。一口に乳がんといっても、がん細胞の性格は様々。患者さんごとに最適な療法を組み合わせて治療していくことが肝心です。

※6ページでは、乳がんの最先端治療を紹介しています。