

乳がん検診を受けましょう

乳がんは自覚症状が無くても、がんが潜伏している場合があります。早期発見のために定期的な健診を受けましょう。早期発見できれば、適切な治療により治癒率も向上します。

乳がんは女性のがんの中でも罹患率が高く、死亡数も多くなっています。

女性	罹患率 (2018年)	死亡数 (2020年)
1位	乳房	大腸
2位	大腸	肺
3位	肺	膵臓
4位	胃	乳房
5位	子宮	胃

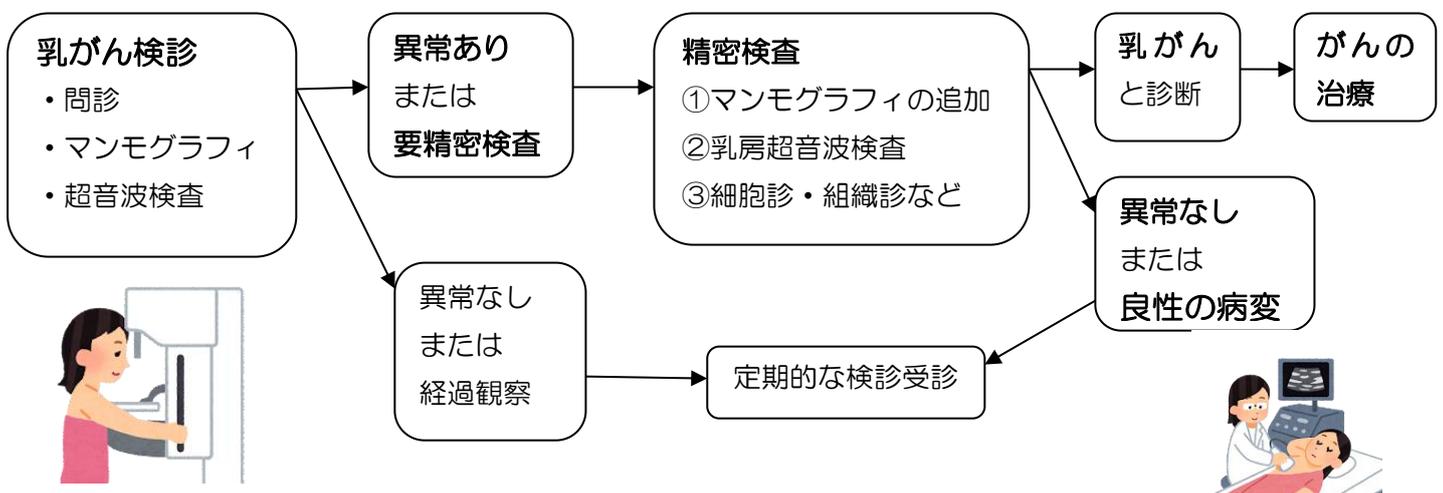
乳がんの危険度



☑の数が多いほど乳がんの危険度は高まります

- 40歳以上
- タバコを吸っている
- 初経年齢が早い（11歳以下）
- 閉経年齢が遅い（55歳以上）
- 初産年齢が遅い（30歳以上）
- 出産・授乳経験が無い
- 太っている（閉経後）
- 女性ホルモン剤を使用した
- 血縁者に乳がんになった人がいる

乳がん検診の流れ



①マンモグラフィ

乳房専用のX線検査のことです。板状のプレートで乳房を挟んで撮影します。痛みを感じる人もいますが、しこりになる前の小さながんも発見する事が出来ます。

②乳房超音波検査

乳房の表面から超音波を当てて断面をうつし、腫瘍の有無、しこりの形や大きさ、わきの下など周囲への転移の有無などを調べます。

③細胞診・組織診

細胞診は分泌物の細胞や病変部の細胞を採取し顕微鏡で観察することにより詳しく調べる検査です。組織診は病変の一部を採取し、顕微鏡で調べます。細胞診より太い針や手術で組織を採取します。

乳がん検診の「要精密検査」とは？

- ・「要精密検査」とは検診で**がんの疑いがある病変**などが発見された場合です。その場合にはさらに精密検査を受けて、乳がんなのか他の病気なのかなどを詳しく調べる必要があります。精密検査を受けるのは乳腺外来や外科などになり、乳がん検診の結果を持参すれば保険適用となります。
- ・乳がんは乳房にできる悪性の腫瘍です。初期段階であれば、ほぼ確実に治すことができるようになってきました。しかし、対処しやすい「早期がん」の時期は限られた期間と考えられています。
- ・早期がんのうちに発見・対処できれば、治療による体への負担や、かかる費用も少なくて済みます。「要精密検査」と判定されたら、早めに必ず受診しましょう。

乳がん以外にみつかる可能性のある主な病気

- ・乳腺症
- ・乳房脂肪壊死
- ・乳管内乳頭腫
- ・乳腺線維線種 など



Q.検診のメリットやデメリットは？

検診の精度は100%ではなく、乳がんであっても検診で異常なしと判定される「**偽陰性**」の場合があります。また、精密検査となっても結果的にがんが発見されない「**偽陽性**」の場合は、受診者に精神的負担がかかります。健診を受けることで命にかかわらない良性疾患などを見つける場合もあります。こうしたデメリットもありますが、早期発見・治療のために定期的な検診は有効です。



ブレスト・アウェアネス習慣を身につけよう

- 1.乳房のセルフチェックをしよう（自己検診）
- 2.気をつけなければいけない乳房の変化を知ろう
- 3.乳房の変化を自覚したらすぐに医療機関へ行こう
- 4.40歳以上になったら定期的に乳がん検診を受けよう

月1回のセルフチェックをおすすめします



指で触れてチェック

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

- 1) 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。そのときに、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- 2) 乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかを調べます。



鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。

ブレスト・アウェアネスとは？

「乳房を意識する生活習慣」です。女性が自身の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することです。乳がんの早期発見・診断・治療につながる女性にとってとても重要な生活習慣です。

乳がんの症状

- 乳房のしこり
- 乳房のえくぼなど皮膚の変化
- わきの下のリンパ節の腫れ
- 乳頭分泌
- 皮膚のただれ
- 腕のむくみやしびれ