毎年10月はピンクリボン月間

MARUIKENPO SALAD

2022.10月
ピンクリボン
月間
特別号

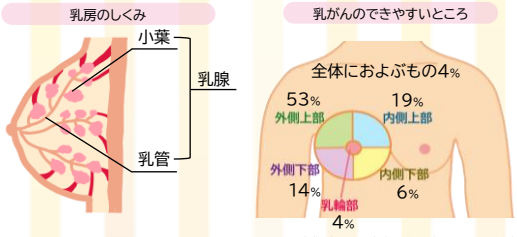
乳がんの基礎知識と早期発見のポイント

あなたと、あなたの大切な人のために、乳がんの知識を深めてみましょう！

乳がんはどこにできるがん？

乳がんは乳腺にできるがんです

乳房には小葉(母乳を作る場所)と乳管(母乳の通り道となる管)があり、小葉と乳管をまとめて乳腺といいます。



出典:東北大学病院のデータ(2011-2014年)

発生部位で最も多いのが、乳房の中でも乳腺組織が豊富な上部の外側ですが、他の部位での発生も決して少ないわけではありません。セルフチェックの際には、乳房全体を丁寧に調べましょう。

乳がんになりやすい人ってどんな人？

誰にでも乳がんにかかるリスクはあります

乳がんの直接的な原因はまだはっきりとわかっていませんが、次のような方は、リスクが高いと考えられているので、特に注意が必要です。

<乳がんになりやすいリスクを高める因子>

- ☑ 家族(祖母、母、姉妹)に乳がんにかかった人がいる
- ☑ 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- ☑ 初産年齢が遅い(30歳以上)、出産経験がない、授乳経験がない
- ☑ 良性の乳腺の病気になったことがある
- ☑ 閉経後の肥満、飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣

当てはまる人が必ず乳がんになるわけではありませんし、当てはまらない人でも乳がんになる可能性があります。

乳がんはどんな病気？

女性がかかるがんの第1位です

一生のうちにおよそ9人にひとりが乳がんと診断されています。
(2018年)

乳がんになる人は30代から増加します

40代後半に最初のピークを迎え、働き盛り・子育て世代にも多いがんです。

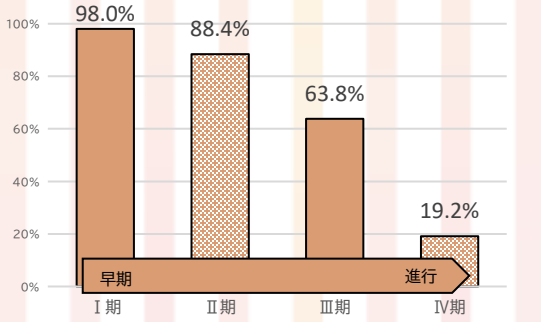
出典:国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

早期発見のメリットは？

早期発見・早期治療で、治すことができるがんです

乳がんが見つかっても、早くに見つけて治療すれば、より高い確率で治すことができます。

<乳がんの進行度に応じた10年生存率>



＊「ステージ」とはがんの進行度を表し、Ⅰ期からⅣ期に分類されています
出典:公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計2021

命が守られるだけでなく、乳房を温存した手術法を選択できる可能性が高くなります。また、治療期間期間が短くなったり、身体的にも経済的にも負担が軽くすむなどのメリットがあります。

CHECK!!

<女性の病気セルフチェック>
乳がんの気になる症状をチェックしてみましょう。

出典:厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

<参考>
女性の健康推進室 ヘルスケアラボ
厚生労働省の研究班が作成した、「すべての女性の健康を支援するため」のWEBサイトです。

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ HealthCareLab

お役立ち機能の例

- ・気になる症状から病気の検索
- ・都道府県別 病院検索
- ・ライフステージ別 女性の健康ガイド
- ・女性の病気 セルフチェック

ヘルスケアラボ 検索

毎年10月はピンクリボン月間

乳がんの基礎知識と早期発見のポイント

あなたと、あなたの大切な人のために、乳がんの知識を深めてみましょう！

MARUIKENPO SALAD

2022.10月
ピンクリボン
月間
特別号

乳がんを早期に発見するには？

定期的な検診と、日頃のセルフチェックが有効です

「しこり」は乳がんの症状の一つですが、触って分かるしこりは約2cmと言われています。病気による負担をより軽くするためには、2cm未満の早期がんの段階で見つけることが大切です。

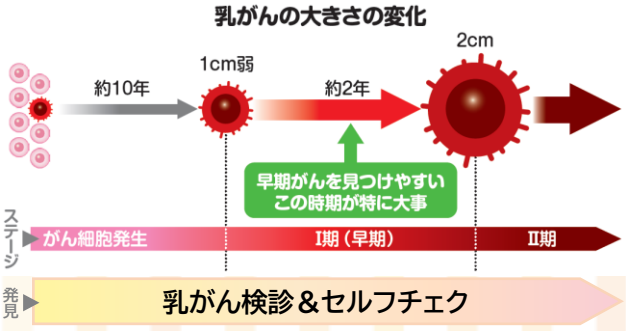
POINT

自覚症状がでる前の早期発見には
乳がん検診による画像診断が有効です

がんは、1cmの大きさになるまで10年かかるのに、1cmから2cmの大きさになるまではわずか2年しかありません。

POINT

定期的な検診と一緒に、
日頃のセルフチェックを習慣づけることが大切です



乳がん検診

毎年補助

乳がん検診には、おもに「超音波（エコー）検査」と「マンモグラフィ検査」の2種類があり、それぞれに特徴があります。

	超音波（エコー）検査	マンモグラフィ検査
	ベットに横たわり、乳房に超音波を当てて内部の状態を検査します。	乳房のX線検査です。立った状態で、専用の装置に乳房を挟んで撮影します。
メリット	レントゲンの放射線による被ばくがない 乳腺が発達してる場合でも、しこりを発見しやすい	触診でわからないしこりやがん化の可能性のある石灰化も発見することができる
デメリット	がん化の可能性のある石灰化が見つけにくい 良性のしこりも拾いやすい	圧迫による痛みを感じることがある 放射線による被ばくが生じる 乳腺が発達していると、がんが見えにくい
丸井健保の補助	乳腺の発達している若い人でもしこりが発見しやすい 30代に補助	検査のメリット・デメリットを考慮 40歳以上は交互に補助

＊年度末年齢：偶数→マンモグラフィ／奇数→エコー検査

マンモグラフィ検査で注意したいこと

- 月経前だと乳房を圧迫した時に痛みをより強く感じます。月経後の乳房が柔らかい時に検査を受けるようにすると良いでしょう。
- 緊張せずにリラックスして受けると痛みが軽減されます。
- 髪の長い人は結んでおきましょう

セルフチェック

月に1回

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。
月に1度、セルフチェックを行い、変化をチェックしましょう。

月経終了後から4～5日後くらいがおすすめです
乳房の張りが引いてやわらかくなり、しこりなどが分かりやすくなります。

閉経後の人は、毎月、日にちを決めて行います
丸井健保では、毎月19日の「ピンクの日」に「月に1回の乳がんセルフチェック」を思い出していただくきっかけとしてインサークルを発信しています。

STEP 1 鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見てください

STEP 2 4本指で「の」の字を書くように触ってみる

STEP 3 乳首を軽くつまんでみる

STEP 4 仰向けに寝て触ってみる

CHECK

- ☑ しこりはありませんか
- ☑ くぼみ・ふくらみ・ただれ・変色・ひきつれはないですか
- ☑ 乳首から血性の分泌物はありませんか

POINT

せっかく異変に気づいても、自己判断でそのまま放置したり、怖がって医療機関の受診を先延ばしにしては意味がありません。「セルフチェックで気になる変化に気づいた」「乳がん検診で精密検査が必要と診断された」場合は、ためらわずに**「乳腺外科などで専門医の診察を受けること」**が早期発見の一番のポイントです。