

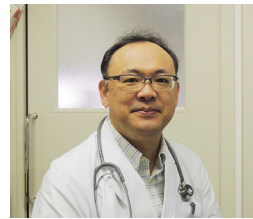
ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第121話

乳がんの早期発見



市民病院
乳腺外科代務医師
小倉 廣之 監修
(浜松医科大学医学部附属病院 第一外科)
おぐら ひろゆき



日本人女性で乳がんにかかる方は増加しており、女性の12人に1人になると言われています。乳がんは1個のがん細胞が分裂・増殖し、直径1cmになるまでに数年以上かかると考えられています。その間に発見することができれば、乳がんが亡くなる人は減少します。大切なことは早期発見と早期治療です。今回は乳がんの早期発見についてお話しします。

STEP ① 自己触診をしましょう
乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つで、自己触診が大切です。月に一度は自己触診しましょう。(下図)

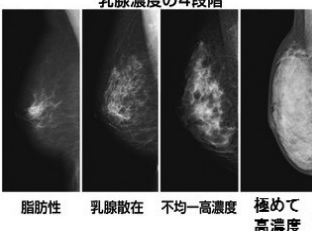
a.. 鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。

b.. 渦を描くように手を動かし、乳房にしこりがないか指でチェックする。

c.. あおむけになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。

図：自己触診の方法 出典：日本乳癌学会 患者さんのための乳癌診療ガイドライン

STEP ②
マンモグラフィ検査を受けましょう
マンモグラフィ検査は、しこりとして触れる前の早期乳がんを発見できる可能性があり、40歳以上の女性にはマンモグラフィを含む二年に一度の検診が推奨されています。
Q.. 最近、耳にすることが多い「高濃度乳房」ってなんですか？
A.. 乳房はマンモグラフィで「白く」写る乳腺の量（乳房濃度）によって、4つのタイプに分類されます。そのうち「極めて高濃度」および「不均一高濃度」の方は「高濃度乳房」と言われます。高濃度乳房自体は異常なことではありませんが、乳腺もがんも「白く」写るため、異常を見つけにくいことがあります。雪原で白ウサギを探すようなものです。日本人では約4割の方が「高濃度乳房」に分類されると報告されていますが、正確なデータがあるわけではありません。



(画像はNPO法人乳がん画像診断ネットワーク提供)

厚生労働省では「高濃度乳房」と判定された場合、受診者に知らせる体制の準備のために、乳房の濃度に関して実態調査を予定しています。

STEP ③
乳房に変化を感じたら医療機関を受診しましょう
検診で精密検査が必要と言われた時だけではなく、異常を感じたら必ず医療機関を受診しましょう。乳がんの症状は①乳房や腋の下にしこり、②乳房の皮膚のくぼみやひきつれ、皮膚の色の変化、③乳頭の湿疹、びらんやただれ、④乳頭から出る赤から茶色の分泌物などです。乳房の「はり感」「痛み」で外来を受診される方も多いですが、乳がんの症状として「痛み」はまず関連することはなく、多くの場合、ホルモンのバランスの影響です。気になる自覚症状があれば、まずは医療機関を受診して、医師に相談しましょう。



乳がんから自分を守るための検診サイクル
出典：日本乳癌学会 患者さんのための乳癌診療ガイドライン