

『乳がん』は、女性がかかるがんの中で最も多く、年々増加しています。国立がん研究センター がん対策情報センターの調査によると、数年前までは、20人に1人と言われていたのが、最近では14人に1人と言われており、乳がんの早期発見の重要性が示されています。今回は、乳がん検診でわかることや乳がんの予防に関する情報を集めてみましたので、参考にしてください。

検診でわかるあなたの体シリーズ NO.3



乳房の検査の種類

視触診検査

当センター
で実施

乳房にできたしこりの有無を診察します。しかし、視触診で発見できるがんは、ある程度の大きさに限られます。
40歳以上の方は視触診単独ではなく、マンモグラフィ検査や乳房超音波検査(エコー)等と併用されることが多いです。

この検査で分かる“症状”
乳房のしこり、くぼみ、
ひきつれ等
乳頭からの分泌物



乳房超音波検査(エコー)

当センター
で実施

乳房に超音波を当て、その反射で内部を診察します。乳腺部分と病気の部分との区別がつきやすいので、乳腺密度の高い若い人にも有効です。
ただし、妊娠中や授乳中、授乳終了後6か月間は受けることができません。

この検査で分かる病気
乳がん、乳腺症、
繊維線腫など良性の腫瘍

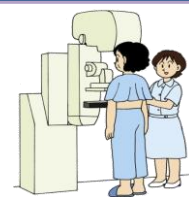


マンモグラフィ(X線検査)

当センター
で実施

乳房専用の撮影装置で、乳房を上下や左右から挟んで撮影します。視触診では分からない5mm以下の小さながんも見つけることができます。
ただし、妊娠中や授乳中、授乳終了後6か月間は受けることができません。

この検査で分かる病気
乳がん(早期から)
良性の腫瘍など



乳がんのリスクが高いのはこんな人

- ☆40歳以上である または 未婚で30歳以上である
- ☆初産年齢が30歳以上 または 出産経験がない
- ☆初経年齢が早い または 閉経年齢が遅い
- ☆乳腺疾患(良性)の既往がある
- ☆標準体重より+20%以上の肥満である

【標準体重=身長(m)×身長(m)×22(BMIの標準指数)】

- ☆たばこを吸う または 飲酒量が多い
- ☆動物性脂肪(バターや生クリーム等)の多いものが好き



月1回の自己触診が有効です

目で見てCheck!!



- ①両手を下して楽な姿勢で鏡の前に立ちます。
- ②両手を上げて①と同様に。

- 左右の乳房に差はないか
- 乳頭に異常や分泌物はないか
- 乳房にくぼみやひきつれはないか

触ってCheck!!



- ①手に石けんをつけます。
- ②左乳房は右手で、右乳房は左手を使います。
- ③脇の下から乳首に向かって渦描くように指をすすめます

- しこりはないか
- 分泌物はないか
- 脇の下にぐりぐりしたものはないか

横になってCheck!!



- ①仰向けに寝て、調べる側の肩の下に薄い枕やタオル等を入れます。
- ②調べる側の腕を上げ、反対側の手で脇の下から乳首に向かって調べます。

☆ポイント☆

日頃から乳房の状態をよく知っておくことが大切です。
Check!!の日を決めて月に1度、定期的に行いましょう。
月経後、1週間以内の乳腺が最もお勧めです。
閉経後は、毎月1日など覚えやすい日に行いましょう。



乳がんの予防方法

☆ 一次予防 ☆



肉類やバター、生クリーム等動物性脂肪の多い食事は控えましょう!!



ビタミンA・C・E・βカロテン等の多い緑黄色野菜を積極的に摂りましょう!!



ストレスを解消しましょう!!
自分なりの方法を見つけて上手に発散しましょう!!



肥満を予防、または、解消するため、適度な運動を心掛けましょう!!

☆ 二次予防 ☆

※定期的な乳がん検診と自己触診を実施しましょう!!

《編集後記》余談ですが、乳がんの専門はどこ科なのか…意外と知られていないと思います。無症状で検診を受ける場合は、基本的には「産婦人科」や「外科」が一般的ですが、しこりや分泌物等の自覚症状があって受診する際は、特定機能病院や乳がん専門医のいる「乳腺外科」や「乳腺科」「乳腺外来」等をお勧めします!!
(スタッフ一同)

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう!