

~自分の体と向き合って~

## 早期発見で助かる「乳がん」

母として妻として、そしてキャスターとして、命ある限り正直な想いを伝え続けてくれた小林麻央さん。彼女の死を通して、改めて「乳がんの早期発見」の大切さを実感した人も多いのではないでしょうか。今週号では緊急企画として、乳がんから自分の体を守るためにできることをまとめてみました。

### 乳がんのリスク因子

- 初産年齢が高い(30歳以上)、または出産経験がない
- 初潮が早い(11歳以下)
- 閉経が遅い(55歳以上)
- 飲酒量が多い
- 太り過ぎ
- 家族に乳がんや卵巣がんになつた人がいる

さらに…

- 適度な運動習慣
- 大豆や大豆製品の摂取などは、リスクを下げる

### 40代後半と60代前半にピークを迎える乳がん

日本では年間約9万人、いまや11人に1人がかかると言われる「乳がん」。40代後半から50代前半にかけてと、60代前半に罹患のピークを迎え、ほかのがんと比べても若い世代に罹患率が高いのも特徴です。働き盛りや子育て真っ最中の乳がん宣告に「まさか自分が…」と愕然とする人が少なくないというのが現状です。

乳がんには女性ホルモンが大きく影響することがわかっており、出産経験のない人や初潮年齢が早かった人など、左のようなリスク因子があります。非婚や少子化などのライフスタイルの変化は、日本の女性がエストロゲン(女性ホルモン)にさらされる期間を延ばしたこと意味しています。さらに、授乳経験のない乳腺は、乳がんになりやすいことが知られています。

### マンモグラフィと超音波検査の併用でがん発見率が向上

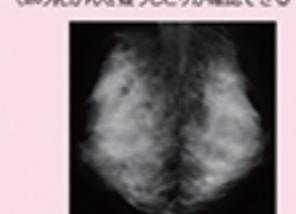
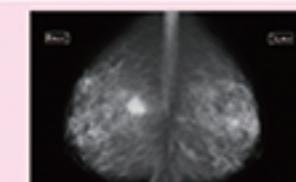
1cm以下の初期のがんを見つけることができる「マンモグラフィ」。若い人の診断には「超音波検査」が役立ちます

かつては日本の乳がん検診は、医師による問診・視触診を中心でした。しかし厚労省の指針改定により、2004年には市町村を通じて「40歳以上の女性に対して、2年に1回のマンモグラフィを原則とした検診」が実施されています。

マンモグラフィは広範囲に読影可能で、微細な石灰化の段階のがんを見ることができます。しかし痛みがあることや被爆の問題もあります。さらに乳腺の密度が濃い若い人の場合、X線画像がかすんでしまい、しごりを見つけるのが難しいことも。

そこで有効なのが「超音波(エコー)検査」です。手で触れただけでは判別しにくいしごりを見つけることができます。痛みもありませんが、診断医師の技術が必要で、微細石灰化は見見しにくくのが欠点です。

最新の臨床検査では、40代の女性に「マンモグラフィのみ」と「マンモグラフィ+超音波検査」を行った結果、後者のほうのがんの発見率が高かったというデータが得られています。



2017年7月15日号 1491号

# リビング 熊本

発行／熊本リビング新聞社  
土曜日発行 水・木曜日配布  
リビング新聞は全国から北九州まで全国64エリア(※、800)紙をネットワークしています。  
無料 <http://www.livikuma.com/>

リビング熊本

2017年7月15日 土曜日 <2>

毎月、決まった時期にCheck

セルフチェック

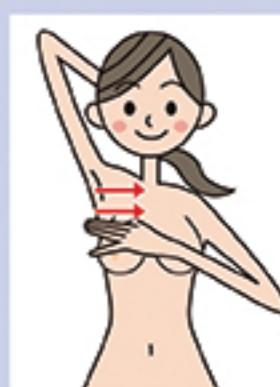
## 月に1度は乳がん自己検診を!

日頃から自分の乳房を観察し、触れて確認することで、自分の体が守れるごとも。閉経前の人には、生理が終わった4~5日後に行うのがいいタイミング。閉経後の人には、毎月日にちを決めて、定期的にチェックを。



### 1. 鏡の前で…

両腕を上げて、左右の乳房の形や大きさに変化がないか、乳房のどこかにへこみや引きつれないか、乳頭がへこんでいないかなど確認します



### 2. 3本の指で触ってみよう

人差し指・中指・薬指の腹で乳房を触り、しごりがないかチェック。左乳房は左→右、右乳房は右→左へ、ゆっくり滑らせるようになります



### 3. 次は3本の指で円を描くように

同じ3本の指を使って、今度は外側から乳頭に向かって円を描くように、やさしく指を動かしていきます



### 4. 分泌物は…? 乳頭をチェック

乳首を軽くつまんで分泌物が出ていないか調べましょう。血が混じっていたり、透明な液体が出ていたりする場合は、検査を受けましょう



### 5. 脇の下のリンパ節も確認

右手の指をそろえてのばし、左の脇の下に入れてしごりがあるかどうか指先でチェックします。反対の脇のしたも同様に調べます



### 6. 仰向けになって、触って確認

仰向けに寝て、あまり高くなない枕かタオルを背中の下にいれます。左右の乳房とも外側から内側へ指を滑らせ、しごりがないかチェックします

自己判断せずに、すぐに専門医に相談を

気になるキーワード①  
20代・30代の人も注目!  
若年性(若年者)乳がん

35歳未満で発症する場合を、「若年性乳がん」と呼びます。西村先生がこれまで扱った約5500症例の中では、4%弱ほどの割合を占めるそう。著名人の乳がん公表などで増加傾向にあるのでは…と思う人も多いかもしれません、その比率ではあまり変わりがないものの、全体の罹患者数はほかの年代と同じように増えているのが現状です。

集団検診制度がなく、妊娠期・授乳期にはマンモグラフィを受けにくいため、若年性乳がんは発見が遅れがちになります。その結果、がんが進行した状態で発見される、リンパ節に転移がみられる、進行がやや早い、がんたちが悪い、再発のリスクが高い…などのマイナス面の特徴がみられることが多いと言われます。

それだけに、セルフチェックで早く異変に気付くこと、少しでも不安を感じたらすぐに専門医を受診することがとても重要です。

気になるキーワード②  
遺伝性乳がん・卵巣がん症候群

乳がんや卵巣がんの5~10%は、遺伝的な要因が強く関与して発症していると考えられています。その中で最も多くの割合を占めるのが、遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(HBOC)です。HBOCは、「BRCA1」または「BRCA2」遺伝子の変異が原因で、乳がんや卵巣がんを高いリスクで発症する遺伝性腫瘍のひとつです。

遺伝性乳がんが疑われる場合、カウンセリングを受けたのちに遺伝子検査で調べることができます(自由診療/くまもと森都総合病院には専門外来があります)。

HBOCでは、若年で乳がんを発症する、片方の乳房に複数回乳がんを発症する、両方の乳房にがんを発症する、乳がんと卵巣がん両方発症する…などの特徴もあります。しかし、HBOCの人が必ず乳がんや卵巣がんを発症するわけではありません。専門医としっかり話しをし、十分な情報を集めながら、発症リスクに備え、発症した後には納得したうえで治療方針などを決めていきましょう。

乳がんと同様、若い女性にも増加している子宮頸がん。「子宮頸がん検診」を受けて自分の体を守りましょう!