自分のおっぱいは自分で守る！

セルフチェックが早期発見に！今知っておきたい「乳房」の病気

14人にひとりが乳がんにかかる日本。20〜30代での発症も多い。
大切な乳房を自分で守るためにも、正しい知識を身につけて！

お話を伺った方

島田菜穂子さん
ピンクリボンブレストケアクリニック表参道院長。放射線科専門医、マンモグラフィ認定医。みずからが中心となって発足させたNPO法人・乳房健康研究会で乳がん啓発活動も積極的に行っている

乳がん

正しい知識を持つことが乳がん退治の第一歩

「自分は大丈夫」…そう思いがちな乳がん。でも近年の日本は、乳がんによる死亡率が上昇しており、20〜30代での乳がん患者も増えている。

乳がんは、女性ホルモン・エストロゲンの刺激を受けて育つ。エストロゲンの分泌量はおよそ生理の回数に比例し、がん細胞の増殖を促すが、乳がん自体の発症の原因は特定されていない。

「乳がんはセルフチェックと定期的な検診で発見でき、早期であれば治ります。乳房温存や乳房再建も年々進歩しています」（島田菜穂子さん）

乳がんは誰でもかかる病気で闘える病気。正しい知識を身につけ、自分のおっぱいを守ろう！

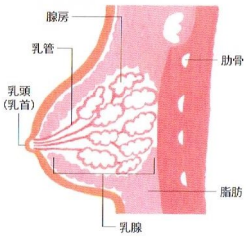
早期発見のふたつのルール

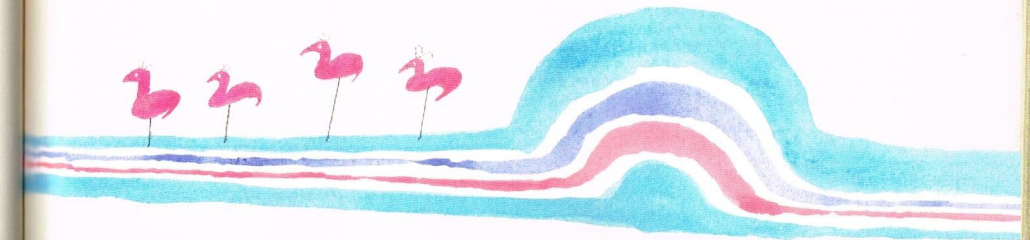
乳がん検診

セルフチェック

乳がんは、乳房の中の乳腺にできるがん

乳がんは乳房のどこにでもできるものではなく、乳房の中の乳腺にできるがん（悪性腫瘍）。乳房は乳腺を脂肪が取り囲むようにしてできていて、乳腺とは母乳を作る腺房と、その母乳を乳首まで運ぶ乳管を合わせたもの。日本人の場合は、乳管から発生する乳がんが95%を占めている。





セルフチェック方法

CHECK 1 服を脱いだついでに…
乳首を軽く絞る

お風呂で裸になったら、手のひらで乳房を包んで全体を軽く絞ってみよう。次に、乳房を手のひらで支え、もう片方の手で乳首をつまむようにして軽く絞る。血や黄色っぽい分泌物が出ないか、絞ったときに痛みがないかを確認して。乳がんで分泌物が出ることもあるので必ずチェック。

チェックポイント
- □ 出血はないか
- □ 黄色や褐色の分泌物は出ていないか
- □ 乳房や乳首に痛みはないか

ブラの内側もチェック！
毎日ブラジャーを外したときに、内側のパッド部分をチェックするのも有効。パッドの乳首が当たる部分が濡れていたり、シミができている場合は、分泌物が出ている証拠。

CHECK 2 体を洗うついでに…
おっぱいの全体を触る

体を洗いながら、鎖骨や腋の下から乳房の中央までを触る。片腕を上げ、指を揃えて乳首から外側に向かって渦巻きを描くように移動させて。次に縦横に平行線を描くように、しこりや痛みがないか確認を。しこりかな？と思ったら、人さし指と中指で交互に触るとわかりやすい。

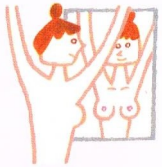
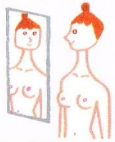
チェックポイント
- □ 乳房や腋の下、鎖骨周辺にしこりはないか
- □ 左右の乳房の大きさはほぼ同じか
- □ 痛む場所はないか

ボディケアしながら触診
お風呂上がりにボディクリームやジェルなどを塗りながら行うと、スムーズに触診できる。乳房をつかまないように指の腹でクルクルとクリームを塗り込みながら、全体を触って。

CHECK 3 体を拭くついでに…
バンザイ姿を見る

体を拭いたら、鏡の前で両手を上げて「バンザイ」のポーズ。皮膚が黒ずんだりくぼんでいたりしないか、毛穴が目立つところはないか、乳首がただれたり赤くなっていないか、などをチェック。少し前かがみになって光の当て方を変えると、くぼみなどが見つかりやすくなる。

チェックポイント
- □ 左右の乳房の形に変化はないか
- □ 皮膚にくぼみやひきつれはないか
- □ 乳首にただれやくぼみはないか
- □ 乳房が赤く腫れていないか



サイドからも見てみよう
1日おきにでも、鏡に対して横向きに立ち、腋の下や乳房のサイドをチェックしよう。色の変化や、腋がくぼんでいないか、腫れていないかなどを、左右両方しっかり観察して。