取材／乳がん

# シニアだからって安心できない?! 知っておきたい乳がんのこと

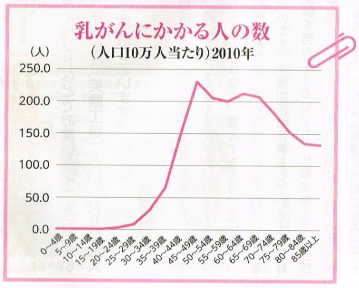
乳がんについて、皆さんはどの程度知識を持っていますか?
日本では、女性の約12人に1人が、乳がんにかかるといわれており、
シニア世代にもその危険は潜んでいます。
乳房健康研究会・副理事長であるピンクリボンブレストケアクリニック表参道
院長の島田菜穂子先生にお話を伺いました。

島田 菜穂子（しまだ なおこ）
放射線科専門医、乳腺認定医。筑波大学医学専門学群卒業後、同大学付属病院を経て東京逓信病院放射線科に勤務。2000年に乳房健康研究会を発足し、副理事長に就任する。その後いくつかのクリニック勤務を経て、2008年にピンクリボンブレストケアクリニック表参道を開設。現在に至る。

## この年齢だから大丈夫、は危険!

**——乳がんの特徴を教えてください。**

乳がんは、乳房にある乳腺に発生する悪性腫瘍です。日本人女性が乳がんになりやすい年代は、これまで閉経前の40代後半から50代前半がピークだといわれてきました。ところがここ数年で、閉経後に発症する欧米型の特徴も加わり、年齢に関係なく乳がんになる確率が上がってきています。もちろん年代によって体にかかる負担は変わってきますが、どの年齢においても早く発見することで治る確率は高くなりますし、早ければ早いほど治療方法も選べます。




### こんな人が乳がんになりやすい

1. 年齢40歳以上
2. 30歳以上で未婚
3. 初産が30歳以上(結婚経験がない人を含む)
4. 閉経年齢が55歳以降
5. 肥満(特に50歳以上、標準体重の20%以上)
6. 良性の乳腺疾患(特に増殖性、異型を伴うもの)になったことがある
7. 家族(特に母、姉妹)に乳がんになった人がいる
8. 乳がんになったことがある



**——早期発見は、具体的にどのようなメリットがあるのでしょうか。**

がんという病気が怖いのは、別の臓器に転移すると治療しにくくなり、命を落とす可能性が出てくることです。乳がんも同じように、発見のタイミングが遅れると転移して、完全に治癒することが難しくなります。検診などで早期発見できる乳がんは0期といって、転移する可能性が限りなくゼロに近い状態で、90%が治癒するといわれています。

## 早期発見のためにできること

**——早期発見がよいとはいえ、自分ではなかなか気づきにくいと思います。何か症状などはあるのでしょうか。**

お気づきになりやすい症状としては、触ってわかるしこりや痛みです。ただし閉経後に発症した場合、押してもあまり痛くないという方も多いのです。乳がんは、他のがんと比べて病気になったからといって、それほど見た目は変わりません。そのため、検診に定期的に行っていないと発見が遅れてしまいます。でも逆にいえば、乳房は体の表面に出ている唯一の臓器です。ですから、入浴時に手で乳房をよく洗ったり、ボディクリームなどを塗る時に乳房の状態を気にしてみるなど、生活のなかでのセルフチェックはぜひ心がけてみてください。

**——乳がん検診には、マンモグラフィと超音波がありますが、それぞれの特徴を教えてください。**

一番の特徴は、それぞれで見える異常の種類が違うということです。

マンモグラフィはX線の検査で、乳房の中を透かして見ますが、透けにくい乳房の方はしこりが見えにくい傾向があります。乳房は乳腺と脂肪でできていますが、乳腺はX線で透けにくいのです。ただし、マンモグラフィで必ず見える異常もあります。乳がんになると、石灰化といって小さい石のようなものが乳房内にできることがありますが、これはどんなに乳腺が発達していても、しっかりと発見することができるのです。マンモグラフィは乳房を挟む検査なので、できればやりたくないという声も多いですが、正しく見つけ出すには、どうしてもマンモグラフィの力を借りる必要があります。

**——では、超音波はどのような異常を発見してくれるのでしょうか。**

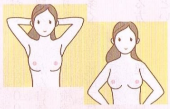
マンモグラフィでしこりが見えにくい場合、そこをカバーするのが超音波です。超音波は身体に音を当てて跳ね返りで画像を作る検査です

### 月に1度はセルフチェック!

自己検診は毎月続けることで、いつもとは違う変化に気づくことができます。

**1 鏡の前で、乳房の形をチェック**

両腕を下ろした状態と上げた状態で。乳房の左右の大きさや形に変化はないか、へこみやひきつれはないか。乳首がへこんだり、ただれてないか。



**2 しこりをチェック**

背中の下にタオルか枕を入れて、指をそろえてすべらせるように、乳房の内側と外側にしこりがないかどうか。もしくは、入浴時に石けんのついた手で、「の」の字を書くように触れると凸凹がよくわかります。

**3 わきの下のリンパ節と乳頭をチェック**

指をそろえてのばし、わきの下にしこりがないかどうか。乳首を軽くつまみ、血液の混じった分泌物が出ないかどうか。