

検査1年に1度、でも自分の体のサインは見逃さないで 毎日自宅でもできる「セルフチェック」を 習慣にしよう



わきの下のリンパや、乳頭からの分泌物がないかチェック。鏡で見て、変形やへこみなどが見られないかも確認する。



仰向けになって、調べたい乳房側の手を上げて、反対の手で触る。入浴時や座りながらでもできる。



指の下で押さえるように触る。乳房を指でつままないように注意。

検査の重要性とその効果はわかったが、消えない疑問は「北斗さんは1年に1回受けていたのに……」というところだ。その理由について、前出の濱田院長が言う。「乳房が乳頭の下にある場合は発見しにくい時があります。通常は、見つけたとしても1cm前後のことかととらえて、北斗さんのようなケースは極めて稀です。ただし、がんの種類によっては進行の早いものがあるのは事実です。ですから、習慣にしたいのは家で簡単にできるセルフチェックだ。」

- ### チェックポイント
- 乳房にしこりがある
 - 乳房の位置が左右対称ではない・乳房の皮膚にへこみがある部分がある
 - 指で乳首などを軽くつまんでみても、皮膚がえくぼになるようにへこむことがある
 - 乳首が引っ込んでしまうようになった
 - 乳輪から分泌物がでることがあり、血液が混じっているようになった
 - 乳房の皮膚が盛り上がりかたくなった
 - 乳頭が急に傾いてしまうようになった
 - しこりがあり、乳頭がそのしこりの方向に引っ張られている
 - 乳輪の周りなどに湿疹ができて治りにくくなった

「お風呂で、タオルを使って体を洗っているときに、手ですべて洗い流せば、なかなかリンパが腫れないしこりがあるかもしれない。また自分の体の変化に気づくことも、体の健康を必要以上に備けていないで、老化も防いで「2121歳まで」。

- ### 乳がんチェックリスト
- 初潮が早かった
 - 年齢が40才以上
 - 出産経験がない、もしくは初産が30才以上
 - 血縁者(特に母、姉妹)に乳がんの人がいる
 - 飲酒習慣がある
 - 閉経年齢が遅い
 - 閉経後、肥満傾向にある
 - 乳がんになったことがある
 - 子宮体がん、卵巣がんになったことがある

そして、もうひとつの疑問。それは「北斗さんが家系ではなかったこと、国立がん研究センター疫学部の岩崎純一氏が話す。『多くの乳がんの要因はまだよくわかっていませんが、遺伝因子はむしろ、女性ホルモンの生活習慣、環境が大きい』。19年には米国の代表者として、北斗さんと同じく、乳がんのリスクを高める生活習慣、つまり、力次第でなりやすさを変えられる要因は、喫煙と飲酒、閉経後の肥満、逆に、身体活動量が多い女性でリスクが低下することされています。』(岩崎純一)

抗がん剤治療、ホルモン治療… がんになつたらどんな治療を受けるのか

遺伝でなくとも、生活習慣で不安なのは副作用だ。B美さんがその経験を通して、がんが予防できるのではと切望している。もしもがんが来たときには、どんな治療法があるのか事前に知っておくのが大切だ。

「早期でしりり」の大きさが小さい人ほど、温存手術つまり乳房のしりりだけをとり、部分切除をする可能性が高いです。そして、温存手術には、放射線治療をする場合が多い。放り治療を受ける場合が多い。また、がんのタイプによって、手術前後に抗がん剤治療をする。女性ホルモンに反応するタイプのがんの場合、血中の女性ホルモンを調整するホルモン治療を、10年間行い、がんの再発を予防するのです。(濱田院長)

「温存手術」は、がんを完全摘出する「全摘」手術か、患部のみを切除する「温存手術」か、乳がんの種類や進行度などによってその方法は変わってきます。その治療法を選択するか医師と相談することになる。乳がん全摘と聞くと不安になるが「近年では再び全摘を選択することも増えたと、濱田院長は言う。これまでに全摘では乳頭も手術(同時再建)が保険適用



「いわるステージJ0で転移している可能性があるときは、切除手術のみを行い、抗がん剤などの全身治療を使いません。手術で入院するのは2-3日程度」

一方で、たとえ早期でも乳がんのある部分には手術が必要で、切らずには治らない。という方法はまだ検討の段階であ



写真提供：ナガモクリニック
再建することでき、

「温存」全摘出―自分に合った治療法を考えたい

乳がんも切除するので、乳房がなくなってしまう。その場合も数年後の再建手術は可能ですが、やはり一度乳房がなくなるのはとてもつらいです。なので、乳房を温存しようという考えが主流でした。しかし、昨年1月に全摘手術と同時に乳房を再建する手術(同時再建)が保険適用

になり、状況が変わりつつある。濱田院長は言う。「同時再建では、乳房の皮膚と乳頭は残し、胸の中身をそっくりバックに入れ替えるイメージです。乳房を取り、そのまま残った乳房を再建するので、麻酔が自覚めたりと、自分の胸のふくらみが有り精力的イメージも少なく、全摘と同時に再建する人が徐々に増えています。ただ、リンパ節に転移の可能性

もある。ただし、高額療養費制度によって7月の自己負担限度額(年収約370万円の家庭で5万7600円)を超えた場合は申請すれば戻される。また、がん保険に入っている場合は保険金が下りるので、おたがうが安心だ。

「乳がんのリスクは全体の5-10%しかありません。食生活で太らないように気を付けましょ