みらいら

miraila

つながる、ひろがる、わたしの未来

10
October
2016

今月のプレゼント

詳細は裏表紙へ

大好き！テディベア

早期発見で早期に治療するために
“乳がん検診”に行こう

赤ちゃんとコミュニケーションを取ろう
ご存知ですか？ ベビーサイン

毎日の彩りごはん
「秋魚を楽しむ！」

みらいらキャッチ

早期発見で早期に治療するために "乳がん検診"に行こう

日本の女性に最も多いがんは乳がんで、11人に1人（※1）がかかるといわれています。しかし、日本の乳がん検診の受診率はわずか34.2％（※2）。これは欧米諸国や韓国が70～80％に達している（※3）のと比べても非常に低く、まだまだ一般に浸透しているとはいえません。10月は乳がん検診の大切さを訴えるピンクリボン月間でもあります。乳がんがどんな病気なのか、なぜ乳がん検診を受けるべきなのか、改めて考えてみませんか？

監修●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。2000年に乳がん啓発団体・乳房健康研究会（現・認定NPO法人）を発足させ、現在は副理事長。ピンクリボン運動、講演、イベント、出版活動などを通じ、乳がん検診の環境整備にも尽力。

早期発見なら治癒率は約90％

乳がんで亡くなる人は年間約1万3000人にもなり、その数は年々増加しています。年代別では40代後半～50代前半が最も多いのですが（※1）、20代～30代の若い女性や60代以降の女性がかかることも珍しくありません。11人に1人がかかるということからもわかるように、乳がんはとても身近な病気です。

しかしながら、乳がんはけっして怖い病気ではありません。自覚症状がなくても乳がん検診を受ければ早期に発見することができ、そして早期に発見できれば約90％が治るとされています。乳がんを怖い病気にしないためにも、乳がん検診を受けることがとても大切なのです。

また、乳がん検診はあくまでも症状がない人の早期発見を目的としたものです。なんらかの症状に気づいたときには、すぐに乳腺クリニックや乳腺科、乳腺外科のある医療機関を受診しましょう。

女性の部位別がん死亡数（2014年）

1位	大腸がん	22,308人
2位	肺がん	20,891人
3位	胃がん	16,420人
4位	すい臓がん	15,305人
5位	乳がん	13,240人

女性の部位別がん罹患数（2012年）

1位	乳がん	73,997人
2位	大腸がん	57,210人
3位	胃がん	41,153人
4位	肺がん	36,134人
5位	子宮がん	25,218人

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

マンモグラフィだけでは不十分な場合も

国のガイドラインでは、乳がん検診は40歳以上を対象に2年に1回、マンモグラフィによる検診を行うことを推奨しています。自治体が行う検診の多くは、このガイドラインに準じています。

マンモグラフィとは乳房のエックス線検査のことで、がんの初期症状の一つである石灰化を写し出すことができます。定期的に受診していれば過去の画像とも比較できるため、わずかな変化も見つけられるのが利点です。しかし、乳腺が発達している場合などは、石灰化は発見できるものの、乳腺と同じように白く写るしこりの影を判別できないことがあります。

こうした見落としを防ぐためには、超音波の反射でしこりを見つける超音波検査を組み合わせることが有効です。マンモグラフィと超音波を組み合わせたほうがいいのか、どちらか一方だけでいいのかは、乳腺の状態やリスク（※4）によっても異なるため、検診の際に医師に相談することをおすすめします。

ただし、自治体が行う住民検診の多くは、超音波が検診項目に入っていないため、超音波検査は個人検診（自己負担）になります。

※1 国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」
※2 2013年国民生活基礎調査（厚生労働省）による推計値（40～69歳）
※3 OECD Health Data 2013
※4 家族や血縁者の病気・健康状態のこと

リスクの高い人は早めの検診を

家族に乳がんや卵巣がんになった人がいる人や、女性ホルモン剤を服用している人などは、乳がんのリスクが高いとされています。特に家族に乳がんになった人がいる場合は、通常より乳がんを発症する年齢も若く、いない場合に比べて乳がんを発症するリスクが2倍以上高まるという調査報告もあります。自治体の住民検診は40歳以上を対象にしていますが、家族歴（※4）などリスクの高い人は定期的にセルフチェックを行うとともに、30代になったら乳腺専門のかかりつけ医を探し、自分に合った検査方法を相談することをおすすめします。

乳がん検診を受けるには

乳がん検診には、「住民検診」「職場検診」「個人検診」の3つがあります。

住民検診

市区町村が住民向けに実施。費用の一部が公費で補助されるため無料～数千円で受けられますが、期間や人数に制約がある場合も。多くは対象年齢を40歳以上としています。

職場検診

社員および社員の妻（専業主婦）を対象に、健康保険組合や事業所が実施。費用の一部を補助してくれるので低価格で受けられます。対象年齢や検診内容、費用は健保組合や会社によって異なります。

個人検診

本人の希望で行います。健康保険が使えないため全額自己負担となりますが、個々のリスクに合わせた検診内容を組み立てることが可能で、医療機関を自由に選べます。費用は医療機関によって異なります。

月に1回はセルフチェックを！

実は、乳がんの発見のきっかけで最も多いのは、乳房にさわったときにしこりに気づいたというものです。早期発見にもつながるので、日ごろから自分の目と指で乳房の状態をチェックする習慣をつけておきましょう。

セルフチェックで気になる変化に気づいたら、乳がん検診を待たずにすぐに乳腺専門の医療機関を受診しましょう。

指で触れてチェック

❶指の腹で連続して小さな「の」の字を書くように、鎖骨の下から胸全体、脇の下までを、縦横に触り、しこりや硬いこぶがないかをチェックします。入浴時に石けんで洗いながら、あるいはお風呂上りにボディクリームを塗りながら触ると、乳房の凹凸がよくわかります。

❷親指と人さし指で乳首や乳輪をつまみ、分泌物が出ないかを確認します。

鏡に映してチェック

両腕を高く上げて、乳房にひきつれ、くぼみ、乳首の陥没、湿疹がないかを確認します。