理想の胸は、自分でつくる!

Special Book 8ページ
田中みな実
美乳のひみつ。

美乳強化塾
—おいしい胸のつくり方—

ポイントはお尻と背中だった!?
バスト整備1か月計画。

1週間で"ふっくら"を実感!?
質感を上げる㊙大作戦。

憧れおっぱいのあの人を直撃。
泉 里香／浅田 舞

美乳の基本はブラ選びにあり。
あなたに必要な一枚はどれ?

最新レポート
いま、知っておきたい
乳がんのこと。

2017.9.20
No.2069
¥530 特別定価

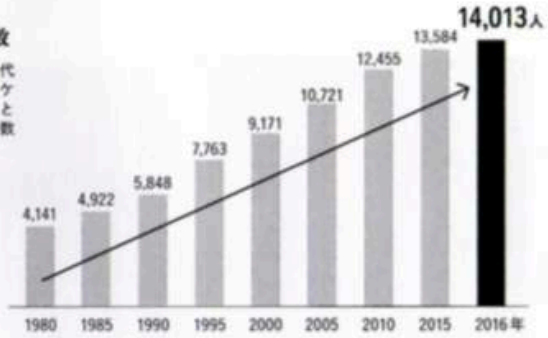
防ができません。だからこそ早期発見のためにもセルフチェックや検診が大切。ただし、過剰な心配はストレスのもと。基礎知識を身につけたうえで検診を」（尹先生）。

「乳がんは、日本人女性が一番なりやすい『がん』であることは間違いありません。真面目に向き合ってみるのがおすすめです」（島田先生）

女性の乳がんの死亡者数

乳がん患者は30代から増え、40代後半～50代後半が最も発症するケースが多いが、早期発見で治すことができる病。だが実際には死亡者数が増えている。

厚生労働省「人口動態統計」より。



「標準治療」とは？治療に優劣があるの？

よく耳にする「標準治療」という言葉。では、もっと特別な治療もあるのだろうか？

「いいえ、標準治療というのは、学会のガイドラインに沿って判断した、その人にとってベストの治療という意味です」（島田先生）

治療の選択肢は、手術と薬物療法との組み合わせによって決まる。乳房にあるがんを手術で取り除き、併せて、全身に対する薬物療法も行う。すでに転移しているがんを死滅させたり、転移や再発を防ぐためには抗がん剤などによる治療も欠かせない。

発見が早いほど治療の選択肢は増えるので、悩んでしまうこともあるかもしれない。

「治療一つひとつを研究してもなかなか答えは出ないはず。病後に自分がしたいことや重視していることを医師に伝えましょう」

例えば、妊娠・出産を希望するのかどうか。また、仕事をするうえで腕を動かしにくいと困る、温泉好きなので見た目が気になる…といった希望が、治療法を選択する決め手になることも。

治療の流れ

全身に対して
がんのタイプやステージによって、抗がん剤、ホルモン療法、分子標的療法を選択する。

分子標的療法
がん細胞を増殖させる特殊なタンパク質だけを狙って攻撃する療法。正常な細胞を傷つけることがないのが特長だが、悪寒や発熱、心臓機能の低下などの副作用リスクはある。新世代の抗がん剤ともいわれている。現在は既存の抗がん剤と併用することが多い。

ホルモン療法
女性ホルモンによって大きくなるがんの場合は、手術後5年ほど（最近は10年ともいわれる）の期間、ホルモンの働きを抑えたり、ホルモンが乳房に作用するのをブロックする薬を用いる。その期間は妊娠・出産ができないので、治療がスタートする前に医師に相談を。

抗がん剤
リンパ節へ転移している場合や、女性ホルモンの影響を受けないがんである場合に適用。治療の期間は短いが、がん細胞を死滅させる薬なので作用が強く、脱毛などの副作用が起きる（治療が終わればまた生えてくる！）。吐き気の副作用は緩和されてきている。

乳房に対して
手術は、がんの状態によって、乳房部分切除（乳房温存）か乳房切除（全摘）を選択。

全摘
大胸筋を残して乳房全体を切除する。がんが転移している場合や、切除したあとの変形が著しい場合などに適用。乳房再建の技術が進歩しているので、全摘でも乳頭や皮膚を残して中身だけを入れ替え、きれいに再建できる。切除と同時に再建手術をすることも可能に。

温存
がんとその周りの組織だけを取る手術で、乳房を残すことができる。腋のリンパ節への転移がない、比較的初期の乳がんにのみ適用される。手術後は、乳房内でのがん再発を予防するために、約6週間にわたって通院しながら放射線治療を行うのが基本。

退院後は、どんな暮らしになるの？

乳がんは、主要部位のがんの中で、もっとも生存率が高いがん。日本での5年相対生存率は90%を超えている。それはつまり、乳がんが見つかったとしても、治療して元の日常に戻ることが、ほぼ前提になっているということ。入院日数は、全摘で1週間程度、部分切除なら2～3日と、意外なくらいすぐに退院できてしまうのだ。

手術後の通院や薬の副作用などで休む必要があっても仕事を続けるためには、周囲とよく相談することが大切。職場の傷病休暇など福利厚生についても調べておこう。また、再発を防ぐためにも、適度な運動とバランスのいい食事など生活面にも気をつけて。

気になるのは、闘病中の医療費。保険は入っておくべき？

公的医療保険（いわゆる健康保険）に加入している人なら、「高額療養費制度」を利用できる。これは、1か月の医療費が一定額を超えたときに、超過分を払い戻してもらえるというもの。とはいえ、預貯金がなかったり、非正規雇用で仕事をやめざるをえなくなってしまうなどのリスクがあるなら、収入減に備えて民間の医療保険に加入するという手も。

「病気と経済面の両方を心配するのは大変なことです。20代では医療保険が必須とはいえませんが、掛け金が少額のものを検討してみてもいいかもしれません。その際、少ない入院日数でもカバーしてくれるかどうかをチェックして」

これって乳がん？ 気になるおっぱいの症状を解説。

セルフチェックしてみたもののイマイチわからないおっぱいのこと。「最近なんだか胸が痛い…」「触ってみたらしこりがあるような…」「もしかして乳がん？」と心配になりがちな疑問を、乳腺専門医に伺いました。

「異物感があるか」が判断のポイントに。

最近「乳がんかも？」と乳腺科に駆け込む人が増えているそう。でも、その多くが「異常なし」。「私たちのおっぱいは、生理周期やホルモンバランスの影響を敏感に受け活発に変化しています。ほとんどの方が短期的な痛みで、乳がんとは無関係のものです」（乳腺外科医・尹玲花先生）

とはいえ、一人では判断しにくいからこそ心配になるもの…。「"異物感"があるかどうかは意外と知られていないセルフチェックのポイントです。乳がんは、体にとって異物なので、明らかな違和感がある場合が多いですよ」

乳がんではなくても、他の感染症や病気の場合もある。よくある疑問を解決し、セルフチェックに役立てて。

尹 玲花先生

乳腺外科医。今年4月に東京・築地に「mam maria tsukiji」を開院。乳がん検診や乳がん手術後のアフターケアも充実。「おっぱいは想像以上に変化するもの。日頃からよく観察を」

Q1 胸が痛いときがあります。

(A) 乳がんの初期症状に「痛みはない」が大前提。

胸の痛みを気にする人は多いけれど、そもそも「乳がんの初期症状に痛みはない」と心得て。「稀に痛い人もいますが、ほとんどがホルモンバランスの変化による一時的な痛みです。とくに30～40代にかけてはホルモンバランスの大きな変化が起こるため、今までに経験したことがないような痛みを感じることも。1～2か月を目安に短期間で治まるなら心配ないでしょう」。また、乳がんではなくても、乳房内の線維組織と乳腺が増殖してできる良性の腫瘍「乳腺線維腫」が原因の痛みもある。我慢できない痛みが続く場合は、まず乳腺科で受診を。

Q2 胸を触ると何となくしこりがあるような。しこりの硬さってどれくらい？

(A) 硬さはさまざま、しこりがない乳がんも。

「多くがホルモンバランスの影響で感じるしこり。乳がんの場合は、明らかな異物感を伴うことが多いのも特徴です」。一般的には"梅干しの種が奥に埋まっているような硬さ"といわれる。ただし"おっぱいをなでたときに、脂肪の奥につぶつぶ、ザラザラしたものを感じる""指先に米粒があたったような硬さ"を感じた人もいるそう。また、しこりを作らない「非触知乳がん」もあるので「硬くないから大丈夫」と安心しないことが大切。乳腺にできる良性のしこりが見つかることもある。この場合、がん化する可能性があれば、しこりを摘出することも。

Q3 乳首から汁のようなものが…これってヤバい？

(A) 血が混ざっていたら、要注意。早めの受診を。

下着の摩擦によるかぶれや、アレルギー体質よる痒みで掻いてしまい、透明の分泌液が出た場合は自然と治ることがほとんど。乳首に刺激の少ないやさしい素材の下着を選んで摩擦を防いで。注意すべきは、分泌液に血が混ざっている場合。「分泌物が赤茶色や茶色の場合は、おっぱいに何らかの異常が起きていることが多い。すぐに乳腺科を受診してください」。乳腺に炎症が起きている場合や、乳管の中にポリープ状のしこりができる「乳管内乳頭腫」などがある。「乳管内乳頭腫」の場合は乳がんとの区別が難しいため、細胞検査や長期観察が必要になる。

Q4

腋の下が痛いことがあります。風邪かなと放っておいたら、痛みは消えたのですが…。

Q5

乳首が痛いんです。

Q6

母が乳がんになりました。私もかかるのでしょうか…？

Q7

妊娠・出産をしていないと乳がんになりやすいの？

(A) 乳がんに風邪の症状なし。心配なら乳腺科へ。

乳腺が発達している胸の外側から腋にかけては、胸の痛みと同様にホルモンバランスの影響による症状が出やすい。1〜2か月で自然と治まれば心配なし。また、乳がんには、だるい・熱っぽいなどの風邪の症状は出ないのもポイント。腋の下にはリンパ節があり、手や腕の傷などから侵入したウイルスを阻止しようとリンパ節が腫れることも。傷が治ればリンパ節の腫れも治まるはず。痛みが続く場合は乳腺科を受診して。「風邪だと思って内科に行く方もいますが、内科では超音波検査を行えないところも多いので、乳がんの心配がある場合は乳腺科へ行きましょう」

(A) 乳首は炎症が起きやすい。症状に合わせた治療を。

乳首が痛い場合は、乳がんではなく乳首に炎症が起きていることが多い。例えば、乳首に水疱のような湿疹ができる「乳頭ヘルペス」や、おっぱいの中に膿みがたまる「乳輪下膿瘍」、授乳中に母乳の出口に炎症が起こる「乳口炎」などがある。いずれも、乳腺科での適切な治療が必要。また、生理周期やホルモンバランスの影響により胸が張り、乳首に痛みが出ることも。短期間で自然と治まれば心配なし。乳首近くにできるがんとして「パジェット病」という特殊な乳がんもある。乳頭や乳輪に湿疹のような激しいただれができるが、痛みや痒みはない。

(A) 遺伝があるのは事実。20代からの検診がベター。

親や親戚に乳がん経験者がいる場合、発症リスクは上がる。いま見つかっている乳がんに関係する遺伝子は「BRCA1」と「BRCA2」。遺伝性乳がんの患者の多くはどちらかに病的変異（発症に関係する変化）を持つことがわかっている。「血縁関係がある乳がん経験者の方の発症年齢より10〜15歳若い年齢から検診をしたほうがいいと思います。例えば母親が40代で乳がんになった場合は25歳くらいが目安。ただし過度な心配がストレスになる場合も。大学病院等に開設されている遺伝カウンセリングに相談し、適切な検診を続ける環境を整えることも大切です」

(A) エストロゲンが働く期間が影響するが…。

「昔からよくいわれるリスクファクターのひとつ。結論から言うと“NO”だと思います」。生理の終わり頃から増えるエストロゲン。このエストロゲンには乳がん細胞の増殖作用があるため、出産により生理がない期間が長いほど、エストロゲンの分泌量が少なく乳がんの発症率も低くなるというのがウワサの出どころ。ただし、データとしてあてはまるのは、子供が6人以上いる場合。妊娠・出産を迎える年齢が早く、産む子供の人数も多かった昔はよくいわれた話だが、出産回数が1〜2回と少ない場合は、乳がん発症率のリスクとしては大差ないといえる。

乳がん検診、いつから何を？

どうやら、検診を受けることが、乳がん対策の最初のステップとわかった。
でも実際のところ、どこでどんなことをするの？ 費用はいくら？ 痛いの？
イラストレーターの佐々木千絵さん（41歳）が乳がん検診を体験してきました！

※1 **乳がん検診って？**
予約するのは乳腺科のある病院や乳腺専門クリニック（内科でも婦人科でもありません）。乳腺科では、マンモグラフィーと超音波の検査を両方行ったうえで乳がんの有無を判断するのが一般的。この検診で乳がんが疑われた場合は、後日、細胞診や組織診という検査を行う。40歳になると、自治体のクーポンで2年に一度マンモグラフィーを無料で受けられるが、自費での検診は超音波と併せて診てもらえるのがメリット。「実際には30代後半から乳がんになる人の数が増えるので、とくに遺伝の心配がない人も、30代になったら検診をスタートさせましょう」（島田先生）。費用は病院によって異なり、フルコースで1万5000円程度、視触診や診察なしの簡易なコースは1万円程度が目安。

※2 **カフェのような待合室**
今回、検診を受けた「ピンクリボンブレストケアクリニック表参道」は女性専用。検査中に貧血を起こす人がいるため、待合室に飴が置かれていた。乳がん検診に限っては、食事をしてきてもOK。ちなみにこちらでは豊胸手術を受けた人も受け付けている。

※3 **乳がんしこりモデル**
シリコン性の乳房の模型。しこりの場所と大きさ、良性と悪性による感触の違いを確かめられる。

※4 **マンモグラフィー**
乳房の内部を写すX線検査。立体的な乳房をそのまま写すと乳腺が何重にも重なって、しこりを見つけることはできないので、板で左右、上下に挟み、薄くのばして撮影し、その画像で診断をする。40代以降の乳がんを発見するのに

は有効だが、若い女性の乳房は乳腺が詰まっているので、マンモグラフィーだけでは小さなしこりを見つけにくいともいわれる。一方で、石灰化（カルシウムが乳腺に沈着したもので良性と悪性（Ⅱがん）がある。触診ではわからない）は見つけやすい。

※5 **痛みは一瞬**

感じ方に個人差はあるものの、ほんの一瞬で、それほど痛くない。緊張していると筋肉に力が入って余計に痛いそうなので、リラックスして臨もう。また、生理直前や生理中は痛みを感じやすい。機械はどんどん進化していて、近年のものは痛みが軽くなっている。最新のフランス製機械（こちらのクリニックで導入済み）は、3D撮影ができ、丸みのあるデザインで、さらに痛みが軽減されているとか。

※6 **超音波（エコー）**

周波数の高い超音波を乳房に当てて診断する検査。胸にジェルを塗り、器具を全体にすべらせるように当てていく。X線による被曝がないので、妊娠中の人も受けることができる。同じ箇所を何度も見ることもでき、乳腺が詰まっている若い人でもマンモグラフィーだけでは見つけにくい小さなしこりを見つけられるというメリットがある。半面、石灰化については見つけにくいのがデメリット。

※7 **診断**

医師が触診をしたうえで診断結果が伝えられる。マンモグラフィーと超音波両方の画像を見ながら説明してもらえるので、がんの有無以外にも胸のことがわかる。後日結果を郵送してもらうコースも。

※8 **高濃度乳房**

年齢にかかわらず、乳腺がたくさん詰まっている乳房のこと。アジア人や日本人に多く、乳腺が少ない人と比べてマンモグラフィーでがんを発見しにくいことが話題に。自治体の検診で通知する体制が整備されようとしている。

乳がん体験者に聞く、ホントのところ。

「もし乳がんになったら、どんな生活になるの？」「仕事は？」…。
今回は20代で乳がんを経験したお二人に、それぞれの体験を伺った。
病への向き合い方は、たとえ違う状況であっても、参考になるはず。

”入院前日まで仕事。治療費を稼ぐため、働きながら治療。“

松さや香さん（PR、文筆）

「乳がん」とわかって落ち込む暇なく始まった検査、手術、抗がん剤治療…と、とにかくお金が飛んでいき愕然としました。でも同時に、「借金してでも絶対乳がんに勝ってやる！」って、生きる本能がメラメラと湧いてきたんです。手術入院の前日まで働き、術後も仕事を続けながら治療をしました。働くことで気分を変えられ、自信もつき、精神的に救われました。手術の7年後には健康であることを証明したくてCAに転職。内定をもらったときは、「もう大丈夫」と社会に認めてもらえた気がして嬉しかったですね。

当初は乳がんになったら、一生患者として生きていくのかと思っていましたが、術後に転職、結婚もして、じつはこういう取材がない限り乳がんだったことを忘れてるんです。あんなにつらかったのに。だから「乳がん＝人生終わった…」なんて思う必要はない。ただ、どんなに落ち込んでも代わりに考えてくれる人はいません。後悔しない治療、人生を選ぶためにも、生きるための情報は自分で探すこと。いくらお医者さんが示唆してくれる方向があってもそれはあくまでひとつの選択肢ですから。

乳がんヒストリー

- '07年（29歳）1月　彼のバイクに乗車中、胸に激痛が走る。乳がん検査を受ける。
- （30歳）春　**乳がんであることがわかる。「ステージ2B」。**左胸全摘手術の診断を受けるが乳房同時再建を希望したため病院を転院。
- '08年（31歳）1月　**入院前日まで働く。**術前に化学療法を行った結果、「左胸温存手術」に。手術後は放射線治療と再発予防のハーセプチン投与を1年行い、ホルモン療法を5年行う。
- '09年（32歳）婚約者の浮気が発覚、別れる。
- '12年（35歳）ホルモン治療を終え、台湾・フランスに遊学。
- '13年（36歳）**乳がん体験記『彼女失格』を上梓。**
- '14年（36歳）CAに転職。
- '15年（38歳）結婚。チーフパーサーをめざし別居婚を選択。約3年のCA生活を終え、フリーランスのPRと文筆業に。現在も、自身の安心のため年1回のマンモグラフィーと年2回のエコーの定期検査を受けている。

• PROFILE •
1977年生まれ。憧れの編集者として働き始めた矢先に発症。働きながら克服し、著書『彼女失格　恋してるだとか、ガンだとか』を上梓。

編集の仕事をしていた松さん。抗がん剤の点滴を終えた直後にタクシーで撮影スタジオに向かったことも。

”自分の選択で後悔しないため、乳がんについて猛勉強しました。“

鈴木美穂さん（テレビ局記者）

医師から「乳がんです」と宣告されたときは、大パニックになり涙が止まりませんでした。だって会社の入社試験では「三徹しても倒れません」って言っていたほど健康には自信があったから…。ただ、記者根性もあってか手術までは可能な限り乳がんについて勉強し6人のお医者さんに話を聞きに行った。自分はどんな治療を選ぶべきか、病を忘れるほど必死で行動しました。それが結局、後悔につながらないために大切なことだと思います。もし治療がうまくいかなかったとしても、全部納得したうえで自分で選んだって思わないと、治療も前向きに続けることはできないと思います。

本当につらかったのは術後の抗がん剤治療が始まってから。だるさや脱毛など副作用に加え、未来が閉ざされたように感じてうつ状態に。会社の人たちが、ちゃんと休んで治療するよう励ましてくれて、母と妹は仕事をやめてサポートしてくれたので、全力で頼らせてもらいました（笑）。「一人じゃない」って思えることは最大の心の支え。いまは、がんで闘病中の人や、支える家族たちのための場を作る活動をしています。

乳がんヒストリー

- '08年（24歳）3月　胸のしこりに気づく。
- 3月末　会社の診療所を受診。
- 4月　診療所の紹介で乳腺科にかかる。
- 5月2日　**乳がん宣告「ステージ3」。**
- 乳首の近くにも腫瘍があり全摘手術を勧められる。
- 6人の医師に**セカンドオピニオンを受ける。**
- 5月21日　手術で右胸を全摘。
- 治療に専念するため手術から8か月間休職（疾病休暇）。復職後も、ホルモン治療を2016年まで続ける。
- '09年（25歳）1月　仕事復帰。
- '10年（26歳）春　若年性がん患者向けのフリーペーパー「STAND UP!!」創刊。
- '13年（29歳）がん患者のためのワークショップを開催するプロジェクト「Cue!」を開始。
- '16年（33歳）秋　がん患者、家族らが自分の力を取り戻す場**「マギーズ東京」をオープン。**

• PROFILE •
1983年生まれ。日本テレビ入社3年目に発症。闘病生活を記録し、復帰後ドキュメンタリーを制作。現在はキャスターとしても活躍。

治療法について気になることはすべて先生に質問。病院によって、治療方針が違う事実に驚く。