

# 乳がんのことを知ろう

## ～自分の体は自分で守る～

乳がんは近年増加傾向にあるがんの1つで、女性がかかるがんの第1位です。30歳代後半から増え始め、40～50歳代が最も多く発症します。

乳がんは早期発見がとて重要で、すぐに治療すれば9割以上の方が完治するといわれています。

早期発見・早期治療のため、普段から乳房の状態をチェックしておきましょう。

### 1 乳がんとは

乳がんは、乳房内の乳腺にできるがんです。

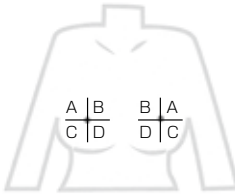
乳がんの死亡率は年々増加しており、近年では高齢の女性の死亡率が増加しています。また20～30歳代の若い人も亡くなることがあります。

乳がんが増えている原因は不明ですが、食生活の変化や出産・授乳経験が少ないことなどが関係しているといわれています。

### 2 発生しやすい部位

乳房の上外側（A）が最も発生しやすく、上内側（B）、下外側（C）、下内側（D）の順となります。

まれに、脇の下にできることもあります。



### 3 自己チェックで早期発見

自己チェックを、定期的に行いましょう。閉経前の人は、毎月生理が終わって4～5日後くらい、閉経している人は日にちを決めて行うようにしましょう。

#### 〈チェックポイント〉

- 乳房にしこりやくぼみがないか。
- 乳房の左右の大きさに差がないか。
- 乳頭から血のような分泌液が出ていないか。
- 乳房の皮膚に赤い腫れはないか。
- わきの下のリンパ節に腫れはないか。
- 腕のむくみやしびれなどを感じないか。

## チェックの方法

### チェック1



① 鏡の前に立ち、両腕を下げた状態で、乳房の大きさや形にいつもと違いがないか確認します。



② 両腕を上げた姿勢で正面、側面、斜めから、乳首や乳房の皮膚のどこかにくぼみがないか、乳首のへこみやかさぶた、湿疹のようなただれがないかをよく観察します。

### チェック2



① 左右の乳首を軽くつまみ、血のような分泌液が出ないか確認します。

### チェック3



① あおむけに寝て、調べる乳房側の肩の下にあまり高さのない枕や座布団を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



② 右乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で軽く圧迫しながら滑らせるようにしてまんべんなく触れ、しこりがないか確認します。



③ 右乳房の外側半分を調べるには右腕を自然な位置に下げ、左手の指の腹でまんべんなく触れて、しこりがないか確認します。最後に脇の下に手をいれ、わきの下のリンパの腫れやしこりがないか指先で確認します。  
※左乳房も同様に行ってください。



※乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じてしまうため、必ず指の腹を滑らせるようにして調べてください。

### 4 定期検診で早期発見・早期治療

早期発見のためには、マンモグラフィーによる検査を定期的に行うことが大切です。

市は毎年集団健診などで、がん検診を実施しています。定期的に検診を受けるよう心掛けましょう。