

「女性のがん」

The cancer of the woman



西城支所保健福祉室
やすむらみゆき
保村 深雪 保健師

20歳代から30歳代に急増

皆さん、映画「余命1カ月の花嫁」を観ましたか。

主人公は長島千恵さん。24歳の若さで末期の乳がんに冒され、宣告された余命は1カ月。彼女の夢は「ウエディングドレスを着ること」。千恵さんの夢をかかなえるために、友人たちが、彼女の恋人との模擬結婚式を計画。そして、タイトルどおり、結婚式から1カ月後に彼女は亡くなるのです。

この映画を観て、「若くてもがんになるの？長島さんはまれなケースでは？」と思われた方がいたのではないのでしょうか。一番多いのは40歳代後半ですが、最近の20年間を見ると20歳代から30歳代に急増しています。授乳時に赤い母乳が出たことで発見されることもあります。

生活習慣の改善と定期的な検診を

そもそも「がん」とは、細胞の遺伝子の変異によつて起きる病気です。遺伝子が、何らかの原因で傷付くと、異常なたんぱく質が作られるようになります。その結果、細胞の増殖のコントロールが利かなくなり、細胞は無秩序に増え始めます。この異常な細胞集団が「がん」です。

なお、健康な人の体でも、毎日多くのがん細胞ができていますが、免疫細胞がやつつけてくれています。

がんを予防するためには、遺伝子を傷つける生活習慣を改善し、免疫力を高める生活に努め、定期的ながん検診を受けることが、一番の近道です。

乳がんは、自分で発見できる唯一の「がん」

乳がんは、男性でも発症しますが、女性ホルモンが関係しているため多くは女性です。そして、唯一自分でも見つけられるがんです。生理が終わって1週間までに、下図のように自己診断を

子宮頸がん予防にはワクチン接種を

そのほかに、女性特有のがんとして、子宮がん・卵巣がんがあります。

子宮がんは、子宮体がんと子宮頸がんがあり、婦人科検診として通常行われているのは、子宮頸がん検診です。このがんは、ウイルス(ヒトパピローマウイルス)感染が原因です。女性の80%が一生涯に一度は感染すると言われており、現在ではワクチンの接種で子宮頸がんの70%程度を予防できると言われています。これとあわせて、定期的な健診も必要です。

予防接種や健診は、保健医療課または各支所担当窓口にお問い合わせください。

※健診：健康診査のこと
※検診：ガン検診など特定な部位の検査をいう

月1回の自己検診で「早期発見」

STEP 1 立って調べる

くぼみ・ひきつれ・ふくらみがないかなどを観察しましょう。



腕を下げて乳房の形をよく観察
次に腕を上げて同じように
乳房だけでなく、その周辺もよく調べる
リンパ腺が腫れていないか
乳頭の変化や分泌物に注意!!

STEP 2 仰向けに寝て調べる



※生理の直前や生理中は乳腺が張って、しこりと間違えやすいので、生理開始後1週間ごろに行いましょう。閉経後の人は毎月覚えやすい日を決めて行いましょう。

少しでも気になることがあったら、すぐに専門医を受診しましょう。

