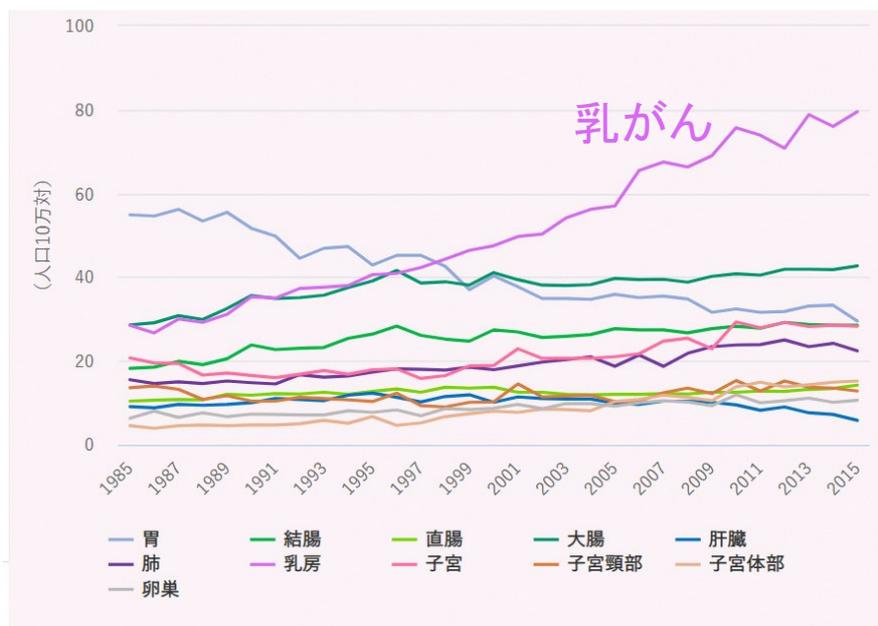


今回は乳がんのおはなしです。

乳がんは女性がかかるがんの中では一番多く、年間約9万人がかかると報告されています。小さいうちに見つけると、高い確率での完治が期待できますが、進行するとリンパ節や骨、肺などに転移して、様々な症状をひきおこしたり、命を脅かしたりするようになります。しこりや痛みを感じた場合は、自分で判断せずに専門医に相談することをおすすめします。

加古川中央市民病院 乳腺外科 特任科部長 土屋和彦

## 乳がんは他のがんに比べて、急速に増えてきています



出典「国立がん研究センターがん情報サービス」

### Q) なぜ乳がんがこんなに増えてきたのでしょうか？

A) 食生活の欧米化と女性の社会進出が考えられています。

- ・食生活の欧米化で、高タンパクの食事が増えて体格が良くなり、初潮が早く閉経は遅い人が増加するから。
- ・女性の社会進出で妊娠・出産が減少し、生涯の月経の回数が増加。月経中は女性ホルモンのエストロゲンが多量に分泌され、乳がんの発生と進行に影響するから。といわれています。

## Q) 乳がんを見つけるにはどうしたらよいですか？

A) ブレストアウェアネスが重要です。

## Q) ブレストアウェアネスってなに？

A) 『乳房を意識する生活習慣』のことです。

女性が自分の乳房の状態に 日頃から関心を持つことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけるための基本行動です。

### 1. ご自分の乳房の状態を知る。

乳房の自己触診ではありません。乳房を意識して乳房の変化に気を付けて生活することです。普段の乳房と変わりがないかという気持ちで気軽に「乳房チェック」をする生活習慣です。乳房チェックは着替えや入浴の際に乳房を見て、触って、感じることで乳房を自覚することです。

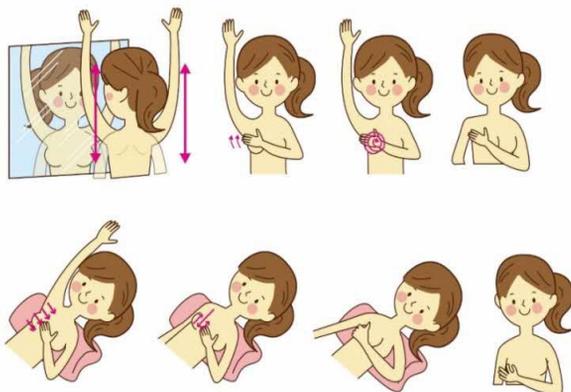
2. 乳房の変化に気をつける（しこり、分泌など）。

3. 乳房の変化に気づいたらすぐ医師へ相談する。

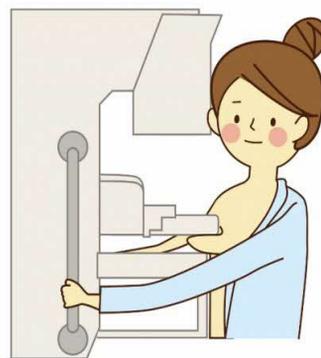
4. 40歳になれば2年に1回マンモグラフィ検診を受ける。

乳がんの死亡率減少効果が証明されている検査方法はマンモグラフィのみです。

## 乳がんの自己検査



## マンモグラフィ検査



早期発見・早期治療のために乳がん検診を受けましょうね。  
住民検診、職場からの紹介検診や人間ドックなどで検診を受けましょう!!