

# 健康管理センターだより No.19

乳がんは近年わが国でも増加傾向にある病気です。数多くあるがんの中でも自己検診を行うことにより早期発見できる数少ないがんの1つです。早期発見できるよう自己検診をしましょう！

## 乳がんとは？



乳房の中にある乳腺（母乳をつくる場所）にできる悪性腫瘍です。乳がんの発生は成人女性に多く、40歳後半でピークとなり、外側上部にできやすいと言われています。乳がんの大きさが5mm～1cmくらいになると触って分かる「しこり」となりますが、それ以下だと触ってもわかりません。しこり=乳がんではないため、しこりの原因を確かめるためにも検査しましょう！

## どんな検査？



**注意**

授乳中の方は原則乳がん検査は実施できません

	長所	短所
マンモグラフィ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんのごく早期である石灰化まで発見できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・放射線被ばくあり</li> <li>・痛みがある</li> <li>・乳腺の密度の高い若い世代はしこりが発見しにくいことがある</li> </ul>
乳腺超音波	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手に触れないしこりまで発見できる</li> <li>・乳腺の密度の高い若い世代に有効</li> <li>・放射線被ばくなし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんのごく早期である石灰化の発見が困難</li> </ul>

お互いの短所を補い合っている為、組み合わせて検査しましょう。1～2年に1回、乳房検査を受けることが推奨されています。合わせて自分で乳房に触れ、いつもと変化がないか確認しましょう！

## 乳がんにかかりやすい人とは？



- ・年齢が40歳以上
- ・30歳以上で未婚
- ・初産が30歳以上
- ・閉経年齢が55歳以上
- ・肥満（特に閉経後の肥満。標準体重の+20%以上）
- ・家族（特に母・姉妹）に乳がんになった人がいる
- ・乳がんになったことがある

## 乳房の自己検診方法



- 定期的にチェックしましょう！



自己検診に適切な時期  
 ☆月経終了日から7日後  
 ☆閉経された方は毎月  
 1回検診日をきめるといいですよ

### <見てチェック>

- 形・色・大きさ
- 左右の対称性
- 陥没・ひきつれ・へこみの有無
- 一部のもりあがり
- 湿疹・ただれ・かゆみ



### <触ってチェック>

- 乳房のしこり
- 乳頭の分泌物
- 乳頭の出血
- わきの下のしこり



### 当センターでは

- ・乳房のモデルを使用しながら自己検診の指導を行っています。
- 料金：無料
- 時間：10～15分程度
- 随時受けています。いつでもお声掛けください。