

乳がん検診と早期発見

国際医療センター 乳腺腫瘍科
佐伯俊昭

1. はじめに

日本では近年、乳がんの患者数が増加していて、死亡される患者さんの割合も増えています。2004年には1年間で乳がんと診断された人は全国で約5万以上と報告され、女性のがんでは最も多い癌です。乳癌で命を落とさないためには、まず乳癌検診を受けること、そして標準的と呼ばれる治療を受けることが重要といわれています。事実、他のがんと比較し、早期発見が可能で、治療も効果的ですので、死亡の原因としては第5番目に止まります。このように、乳がんは女性にとっては、もっとも注意すべき病気の一つです。国際医療センターで手術を受けられた患者さんは平成22年に約320人です。多くの患者さんに信頼されていることに感謝し、さらに質の高い診療を目指してスタッフ一同頑張っております。

2. 乳癌について

○どんな症状があるのでしょうか

最も多い症状は【しこり】です。多くは乳房ですが、わきの下に【しこり】が出来ることもあります。その他、乳房の痛み、乳頭からの分泌液、乳頭・乳輪のかゆみ、乳房の違和感（かゆみ、脹りなど）、乳房の変形、乳房皮膚の異常（乳頭を含む）があります。

○症状があったらまずは検査を

乳がん細胞の大きさは、赤血球(8ミクロン)よりやや大きいくらいです。恐らく正常細胞を祖先とする一個のがん細胞が増殖して乳癌となると考えられて

います。がん細胞がまだ小さなごく初期の間は何の症状も出ませんし、最新鋭の機器を使っても発見するのは不可能です。マンモグラフィー(X線による乳房専門の撮影機器)で検出できるのは、一般的に5ミリ程度の大きさを超えてからです。しかし、周りの正常乳腺の影響で1-2cmで初めてわかる場合もあります。

○乳腺としこりの違い

自己検診と呼ばれる方法で【しこり】を発見する人もいます。一般的に「触ったときに、こりこりする」とよく表現されます。ところが、乳腺自体にもこりこりした感触があり、【しこり】かどうかは専門医でないとわかりにくいのが現実です。知っておいていただきたいのは、しこりのできない乳がんもあることです。

○しこり以外の症状は

1) 乳頭のびらん

乳頭が赤くはれたり、ジュクジュクすることがあり、びらんと呼ばれる状態があります。皮膚炎でも起きますが、気をつけなくてはいけないのがパジェット病です。初期の乳がんで、特殊なタイプです。

2) 乳房の皮膚潰瘍

乳がんの増殖が進むと、乳房の表面に潰瘍ができ、患部に浸出液が出たり、出血するようになります。これらが細菌感染すると匂いも強くなります。

3) 乳房の形の異常

乳がんができた乳房では、他方の乳房よりボリュームが増えることもあります。

4) 乳房の皮膚の色

乳房の皮膚の色が赤くなったりすると、炎症性乳がんと呼ばれる特殊な乳が

んの可能性もあります。とくに片側の乳房だけが赤くなると気をつけましょう。

3. 検診について

1) 自分で見つける（セルフチェック——まず異常を見つけよう）

乳房や乳頭は、定期的に自分の目で観察し、異常を感じたら触れてみる自己管理が大切です。以下にセルフチェックの一例を示しますので、参考にしてください。生理のある人は、終了した日から四～五日に行うのがいいでしょう。この時期は乳房が柔らかいため、しこりが分かりやすくなるからです。閉経した人では、月に一回くらいの間隔で実施すると理想的です。

*セルフチェックの方法

①鏡の前で自分の乳房を観察します

(1)まっすぐ立って、腕を下げ、肩の力を抜きます

- ・左右の乳房は対称ですか
- ・両方の乳房の形、輪郭、大きさ、皮膚の色(発赤)などに変化はないですか
- ・乳房あるいは乳頭に、くぼみやひきつれがないですか
- ・乳頭に湿疹やただれができていませんか
- ・乳頭が凹んでいませんか

(2)腕を頭の上に上げるか、首の後ろに組んで、①～⑤を観察・確認します

②自分で触って、乳房の状態をチェックします

(1)立って肩と肘を前に押し出すようにして、まず左手で右乳房を、指を伸ばして、しこりをゆっくりと確認していきます。ローション、パウダー、石鹸を使うと指のすべりがよくなります。指は以下 a～c のように動かしてください。次は、右手で左乳房を調べます。

- a 水平法……乳房の外側から内側に向かって、指を水平方向に動かします
- b 放射状法……指を乳頭から乳房外縁へ向かって動かし、放射状に移動します
- c 回転法……乳頭を起点に、指を渦巻状に動かし、渦を外縁まで広げます

(2) 仰向けになった姿勢でも、同じように乳房のしこりを確かめます。

③乳房を触る方法は、指先をそろえて伸ばし、脇の下も触れます

左右のリンパ腺に、腫れやしこりが感じられないかどうかを確認します。

④乳頭からの分泌物を調べます

乳頭をつまみ、軽くしぼります。乳房全体を軽く絞ることも大切です。分泌物があるときは、その量・色・匂いなどを確認します。茶色や赤色の乳汁の場合は、なるべく早く医師の診察を受けましょう。

2) 乳がん検診を受ける

乳がんの検診は、専門の病院へ行って受ける方法と、地方自治体などで実施している乳がん検診、あるいは職場・職域単位の健診を利用する方法があります。一般的な検診とは、一次検診と呼ばれるものです。この検診は、人間ドック、検診センター、市町村で行う巡回検診などです。この検診は、触診法と2年に1回（市町村により回数は異なります）のマンモグラフィを撮影します。1次検診で少しでも乳がんの可能性があれば、2次検診（精密検査）を受けてください。2次検診は、乳がん検診を専門にしている病院、総合病院・がんセンターなどの乳腺外科あるいは乳腺科で診療しています。日本乳癌学会では、学会ホームページ(<http://www.jbcs.gr.jp/nintei/senmoni.html>)に、乳癌学会専門医を公表しているので、このような医師のいる病院で検査を受けることができます。

(検診を受けるときの注意)

40 歳以下の若い人では、マンモグラフィによる検診では乳がんが分かりにくいので、将来の超音波エコーでの検診を併用する方向性を検討しています。また、職場の検診などではマンモグラフィではなく、超音波による検診を行うこともあります。超音波だけの検診には短所もあり、現在のところマンモグラフィ検診に追加して超音波検診を行うことの研究がなされています。

現時点では、閉経前の方はマンモグラフィを二年に一回、超音波検査を半年～一年に一回受検するのが望ましいところです。なお前述したように、50 歳以上については年一回のマンモグラフィで十分という判断です。50 歳以上で年に一回以上を希望する方は、自治体ではなく専門の病院で検査をしてもらうことになります。この場合は費用が高くなります。

3) 精密検査(第二次検診)はどこで受けたらいいか

第二次検診は精密検査といい、第一次検診が異常のある・なしの「存在診断」だったのに対して、それが乳がんか否かを決定します。精密検査は「質的診断」あるいは「性格診断」とも呼ばれます。

第二次検診が受けられる施設は第一次検診の実施母体から、その地域の何箇所かの病院が紹介されるはずです。多くの地方自治体では、大学病院を含めた国立・公立・民間にわたる複数個の病院を第二次検診施設に指定しています。ただし、その数や分布状況、設備機器、検査体制や内容などは、自治体ごとに差があります。

日本乳癌学会のホームページ(<http://www.jbcs.gr.jp>)には、北海道・東北・関東・中部・近畿・中国四国・九州地区ごとの、学会認定施設を掲載しています。希望する施設に問い合わせれば、検査内容や受検方法、混み具合がわかり

ます。

概して評判のいい施設は受検待ちの人が多く、検査予約が取りにくい傾向があります。ちなみに埼玉医大国際医療センターでは、マンモグラフィは当該日に撮影可能ですが、超音波は3週間、MRIは2週間待ちといった現況です。

機器による検査にはマンモグラフィ、超音波検査のほか、MRI、CT、マンモトームなど各種ありますが、これらを別々に実施していくと、2ヶ月近くかかることがあります。そのため施設によっては乳がんの疑いの強い人は、検査をまとめて一度に実施するところもあります。

4. 乳がんと間違えやすい主な病気

第一次検診で「疑わしい」と判断されても、すぐに乳がんを決めつけてしまうのは誤りです。乳がんと同じような症状がある良性の病気も多くあります。

1) 乳腺症

もっとも多い乳房の病気です。乳腺症は良性の病気です。乳房に触ると痛みがあり、部分的にしこりのような固い感触があります。こうした症状は、多くは両側の乳房に現れ、生理の前に痛みが強くなり、生理が始まると痛なくなる傾向があります。

乳腺症は、女性ホルモンのバランスが崩れることで起きると推測されています。乳腺症と確定したときは、痛みなどの治療が必要になります。生活習慣の改善で治る人もいます。定期的な検診が必要になります。

2) 線維腺腫

良性の腫瘍の代表です。通常は2センチ以上になることはほとんどありません。しこりは閉経後小さくなりますが、消えることがなく、乳がんのしこりとの区別がつきにくい面があります。がんのように遠くに転移はしないので、

生活に支障がないかぎり様子を見ることになります。

3) 葉状腫瘍

線維腺腫と似たクリットしたしこりです。基本的には良性のものが多く、線維腺腫より増殖のスピードが速いと稀に悪性化して、肉腫となります。

4) 乳腺炎

乳房が痛みをともなって赤く腫れる感染症です。通常は授乳期に多い病気で、しこりは作らず、乳房全体が固くなります。多くの場合、抗生物質、膿を出す手術で治癒します。

5. 参考図書

40歳からの女性医学「乳がん」 早期発見から納得した治療まで
佐伯俊昭著、岩波書店 平成21年

6. 相談窓口

市町村（川越市、鶴ヶ島市、坂戸市などの保健センター）

1次・2次検診は、埼玉医科大学病院 乳腺腫瘍科、埼玉医科大学総合医療センター 乳腺外科、三井病院外科、赤心堂病院外科、広瀬病院、高田クリニックなど

乳癌と診断されたら埼玉医科大学国際医療センター乳腺腫瘍科