



## 乳がん検診について

厚生労働省による「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」で、乳がん検診における視触診は推奨しないことが新たに明記されました。

【理由：がん検診のあり方に関する検討会中間報告書抜粋】

- ・乳がんの早期発見という観点から、しこりを発見する視触診が最適な検査方法であるとは言いがたいこと。
- ・医師の確保が困難である等の理由から、視触診の手技が十分習熟していない医師によって実施されていることもあり、検診精度の面的問題も指摘されていること。
- ・マンモグラフィによる検診体制の整備状況を踏まえると、必要性は薄れていること。

## 乳がんの現状と鳥取県の乳がん検診受診率

日本では乳がんが年々増加し、女性が罹患するがんの第1位になっています。現在、毎年約7万人の人が乳がんになっています。他のがんが年齢と共に増加していくのに対し、乳がんは30歳を超えると患者数が増え始め、40歳後半にピークを迎えます。この年齢層ではがん全体の半数近くを乳がんが占めています。40歳後半でピークを迎えたあとも減少はしてきますが、75歳以上でも年間1万1千人以上が乳がんになっています。

H23年度鳥取県の乳がん検診受診率は全体で15.4%です。近年、芸能人の乳がん発症などによりメディアで取り上げられる機会が多く、H27年度には2%程度受診率が上がっています。全体的にみると受診率は少ないですが、好発年齢である40代では受診率50%を超えています。しかし、55歳からは28%と好発年齢の受診率と比べると半分に下がります。

## 乳がんのリスク要因

生理・生殖要因	初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がない
体格	高身長、閉経後の肥満が確立したリスク要因だが、閉経前乳がんについては、逆に肥満者でリスクが低くなることが指摘されている。
生活習慣	飲酒習慣により、乳がんリスクが高くなる。また、運動による乳がん予防効果はおそらく確実とされている。食事、栄養素に関して、脂質、野菜・果物、食物繊維、イソフラボンなどが注目されているものの、十分な根拠はまだない。
その他	一親等の乳がん家族歴、良性乳腺疾患の既往、マンモグラフィ上の高密度所見、電離放射線暴露も、乳がんの確立したリスク要因とされている。

出典：国立がんセンター

**乳がんの70%以上は自己検診によって発見されています！**

乳がんは身体の表面に近いところに発生するため、自分で観察したり、触れたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。乳がんから身体を守るためには、定期的な検診も大事ですが、日ごろの自己検診が大切になってきます。

早期がんと言われるものは直径2cm以下であり、自己検診で見つかる乳がんの大きさは平均約2cm、自然に気づく場合は約3cm以上が多いようです。

早期発見、早期治療を行えば約90%の方が治ると言われています。

乳がん患者の1%は男性の乳がんです。女性だけのがんとは思わず、男性も自己検診をしてみましょう。



<裏面もご覧ください>

# 乳がんのセルフチェック

## 見てチェック

### 鏡の前で



①手を下げてリラックスして見る。



②両手を腰に当てて見る。胸の筋肉が緊張して変化が強く出る場合もある。



③頭の後ろで手を組み、胸の筋肉を緊張させて見る。



④側面、斜めからも見る。

## 触ってチェック

### お風呂で



①手を下げたまま、4本の指の腹で、「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように調べる。(左乳房は右手、右乳房は左手)



②腕を上げた状態で①と同様に調べる。



③乳首をつまんで分泌物が出ないかを調べる。

## 触ってチェック

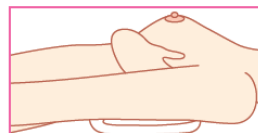
### ベッドや布団の上で



①調べる側の乳房の下に枕などを当て、乳房が平均に広がるようにする。調べる側の腕を頭の後ろに上げ調べる。



②腕を下げた状態でも同様に調べる。



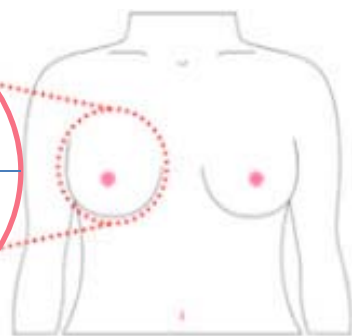
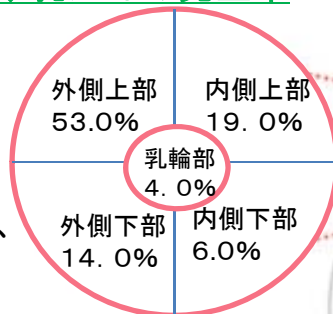
③最後にわきの下にしこりがないかを調べる。(座った体勢でも調べる)

引用:鳥取県ホームページ

## ◇乳がんの発生率

### 《乳がんが発生しやすい部位》

・右図のように、乳がんは左右の乳房ともに「外側上部」に発生しやすいので、特に注意して調べましょう！！



### 《適した実施時期》

- ・閉経前の方は、排卵から月経終了までは乳房が張るため月経終了1週間くらいの間に行いましょう！
- ・閉経後の方は毎月、日にちを決めて行うと良いです！

乳がんは、自分で発見できる数少ないがんの一つです。普段から乳房の状態を確認していれば小さな変化が生じた時に気づきやすくなります。

少しでも変化や異変に気付いた際には、乳がん検診を待たず医療機関を受診してください。

また、自己検診だけでは乳がんの早期発見には不十分でもありますので、定期的に乳がん健診を受けましょう！

