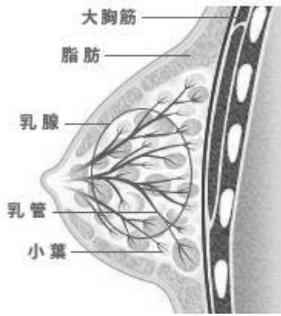


乳がんの予防は「検診＋自己検診」

文＝道端 珠子(保健師)

図：乳房の断面図



先 月に引き続き、今月はもう一つの女性特有の「乳がん」についてお話しします。

乳がんは日本人女性の約20人に1人がかかるといわれており、り患率、死亡率ともに年々上昇しています。(30歳代から増え始め、50歳前後がピーク)

初期にはあまり自覚症状がないため、乳房に変化がないかチェックを続けることが早期発見に繋がります。乳がんは、早期に見つけて適切な治療を行うことで治癒が望めるがんでもあります。

乳がんってどんな病気？

乳がんは乳腺に発生する悪性腫瘍です。最初は乳管や小葉の中にとどまっています(非浸潤がん)が、次第に乳管の外に広がり、周囲の健康な細胞を破壊するようになり(浸潤がん)。

浸潤がんになると、がん細胞が乳房内の静脈やリンパ管に入り、全身へひろがってしまいます(遠隔転移)。そのため他のがん比べ、発見が遅れると転移しやすいという特徴もあります。(上図参照)

毎月やろう自己検診

自己検診を続け乳房の正常時の状態を知ること、小さな異常やしこりに気づくようになります。毎月日を決めて行いましょう。閉経前の方は、月経が始まって一週間後が適しています。

見てチェック(視診)

鏡の前で腕を上下するなどいろいろなポーズで乳房の左右差・しこり・くぼみ・ただれ・分泌物・皮膚の変化がないか確認しましょう。

触ってチェック(触診)

チェックするほうの腕を上げ、指の腹を使って乳房全体をくまなく触ります。乳頭を中心に円を描くようにしたり、肋骨に沿って横にずらしたりしてみましょう。

自己検診で何か異常を感じたら乳腺専門外来や外科を受診しましょう。

乳がん検診を受けよう

乳がんは、しこりなどはつきりした症状が現れるまで

表：羽幌町の乳がん検診受診状況

	H18	H19	H20	H21	H22
検診受診者数(人)	205	243	238	306	264
精密検査者数(人)	6	4	4	45※	30
発見がん数(件)	0	1	1	1	1

毎年1件のペースで乳がんが発見されています。

※検診委託業者変更により精密検査者数が増加。(過去のデータがなく、所見の比較ができないため)

にやや時間がかかります。触れてもわからない小さながんを早期に見つけるためには、画像診断マンモグラフィ(など)を取り入れた乳がん検診が大切です。



町でも年2回、乳がん検診を行っています。(今年度は終了)乳がんのリスクが高まる30歳を過ぎたら、2年に1回は検診を受けましょう。