

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年9月発行

第182号

## —9月はがん征圧月間—「乳がん」

医療法人社団 たかき医院 院長 高木成子 先生

このところ女優さんやタレントさんの乳がんの話題が世間を賑わせていますね。

乳がんと新たに診断されるひとは30年前の5倍に増加しています。女性がかかるガン疾患の中で乳がんがトップ、16人に1人に発症すると言われていていますから多いですね。

乳がんが増加した背景には、高齢出産、出産未経験者の増加、ライフスタイルの欧米化といった事があげられます。特に乳がんは女性ホルモン中のエストロゲンが大きく関与しているということで、① 初経が早い ② 月経周期が短い ③ 閉経が遅い ④ 出産、授乳など経験していない ⑤ 高齢出産 などの場合は発症リスクが高まります。また、肥満・喫煙・遺伝性—家族性—といった体質の要因も有るようです。

ここ数年で乳がんの診断及び治療方法が目覚ましく進歩していますので、ごく初期の発見では95%、小さなしこり（1～2cm）なら90%が治るようですし、早期でなくても5年生存率は他のガンと比べると良好です。発症は30歳後半から増加しはじめピークは45歳～49歳です。かといって20歳代でも80歳を過ぎても発症します。

そこで早期発見の為に「Ⅰ」乳房自己チェック 「Ⅱ」定期的な健診を心がけましょう。特に自分が高リスクと思われる方は注意しましょう。

「Ⅰ」自己チェックは20歳過ぎたら毎月、月経直後に。閉経された方はいつでもよいので月に一回は行いましょう。前回とは少しでも違うな、おかしいなと思ったら直に専門外来に受診しましょう。

### チェック方法として

(イ) 見てからチェック = 鏡の前で腕を上げ乳房の形の変化、くぼみ、ひきつれ等無いか。次に横向きで同じようにやる。

(ロ) 触ってチェック = わきの下から乳房にかけてしこりや違和感が無いか4本の指で撫で下ろすように。乳房をすくい上げるように。次に仰向けで寝て乳頭をつまみ異常な分泌物がないか、乳房の外側から内側に滑らすようにしてしこりやくぼみをチェック。乳がんが出来やすい順は図の通りです。しこりが小さくても転移していたり、また乳房よりわきの下の変化が先だったりとか色々ありますがまずは局所の変化を自分で見つけることが大切です。其の他ツキーンとする、ずきずき痛い、なんか違和感がある等の症状にも注意を！

「Ⅱ」定期健診は1~2年毎に受けましょう。乳がん検診の受診率は残念ながら低 30%程度です。乳がんの治療を考える時、まずはおおきさ、広がり、進み具合といった病気のステージと共にガンの性格、性質を考慮したサブタイプ分類をもとに手術、放射線療法、ホルモン療法、抗ガン薬剤、分子標的薬などを組み合わせて、個々の患者さんにあった治療がなされています。私の所でも発見が遅く亡くなられた方もいらっしゃいますが、5年以上経っても元気で通常の生活を送って居る方々が沢山居られます。とにかく早期発見が第一！

