

【習慣づけよう！乳がんのセルフチェック】

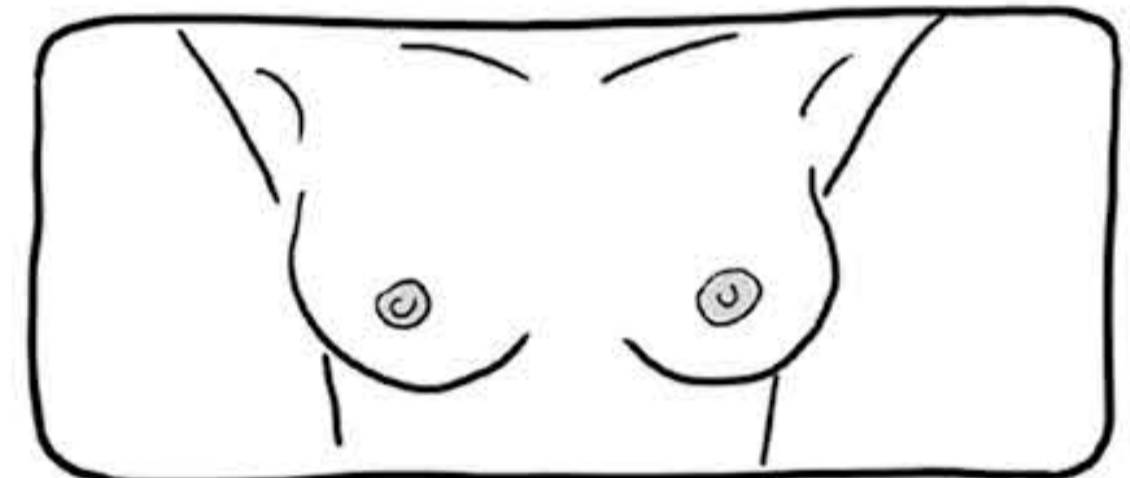
乳がんは、がんのなかで唯一「自分で発見できるがん」です。月に1度を目安に、自己触診によるセルフチェックを習慣づけましょう。早期発見につながります。



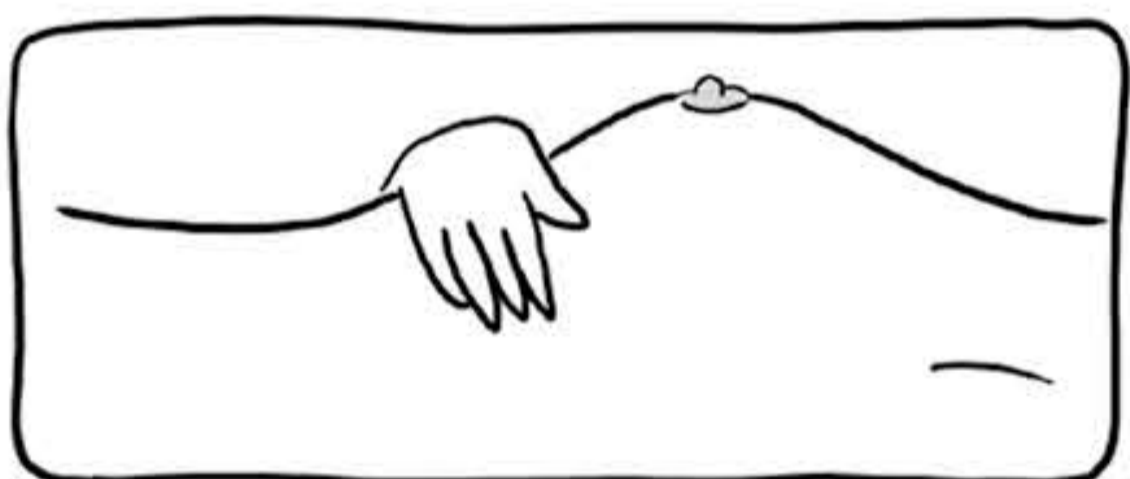
調べる乳房と反対側の手を使い、乳房と脇の下（リンパ周辺）にしこりがないかどうかチェックします。指の腹でなでるように、ちょうど「の」の字を描くように触れて確かめてください。左右の乳房や乳首を軽くつまんだり、絞ったりして、透明な液体や血液などの分泌物が出ないか調べます。



入浴時に、石けんなどを乳房につけると調べやすくなります。乳がんの約半分は乳首より上の外側にできます。この部分はより念入りに調べましょう。



鏡の前で両手を上げて乳房にえくぼのようなへこみや引きつれなどがなければ調べます。



ベッドや床に仰向けの状態で寝そべり、乳房や脇の下を調べます。このとき、背中にタオルなどを入れて、乳房を平らな状態にすると、より調べやすくなります。

今月の重要ポイント！

女性にとって乳房は、女性らしさを象徴する大切な体の一部です。象徴ではありますが、それだけが自分自身を表すものではありません。まずはセルフチェックの習慣をつけましょう！もしも乳がんと診断されても、あなたがあなたであることに変わりはありません。そのことをしっかりと自覚して、前向きに治療に臨みましょう。

乳がんのステージごとに効果的な治療を選択。
乳がんの診断は、視触診・マンモグラフィ・超音波（エコー）検査・病理組織検査（細胞診・組織診）によって総合的に判断されます。乳がんは診断されると、これまでに行われた検査からその時点での病期（ステージ）が決められます。ステージは乳房内でのがんの広がりや、リンパ節転移があるか、骨や肺など乳房から離れた臓器への転移があるかなどで判断します。

乳がんの治療方針は、このステージごとにおおよそ決められています。この病期ごとの治療指針は「診療ガイドライン」と呼ばれ、統計学的に有効であるとされた治療を中心に決められています。この病期ごとの治療指針は「診療ガイドライン」と呼ばれ、統計学的に有効であるとされた治療を中心に決められています。

「情報に惑わされず 正しく冷静な判断を！」
乳がんは、自分で症状に気づくことも多い病気です。乳房のしこり、乳房のえくぼ（ひきつれ）などの皮膚の変化、乳頭の先から血液のような分泌物が出る、脇の下のリンパ節が腫れて

揺して不安になり、正確な判断ができなくなりがちです。だからこそ正しい医療情報をもとに客観的に状況を把握してほしいのです。その点で参考になるホームページと書籍をご紹介します。特に日本乳癌学会のホームページにある「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」は、乳がんについての詳しい最新情報が患者さんの立場でわかりやすく網羅されています。また、書籍『身近な人ががんになったときに役立つ知識76』（内野三菜子著、ダイヤモンド社刊）は、がんにかかった本人にも役に立つ経済的なことや仕事のことなどについてやさしく書かれた良書です。


はよいですが、自分にとって都合のよい治療法を探して幾つもの病院を受診するなどの行動は、治療の開始を遅らせることにもなりかねません。自分の人生にとって最優先事項は何かを考え、最適な状態でベストの治療を受けられる環境を整えましょう。



女性のためのメディカル情報

mom's Clinic

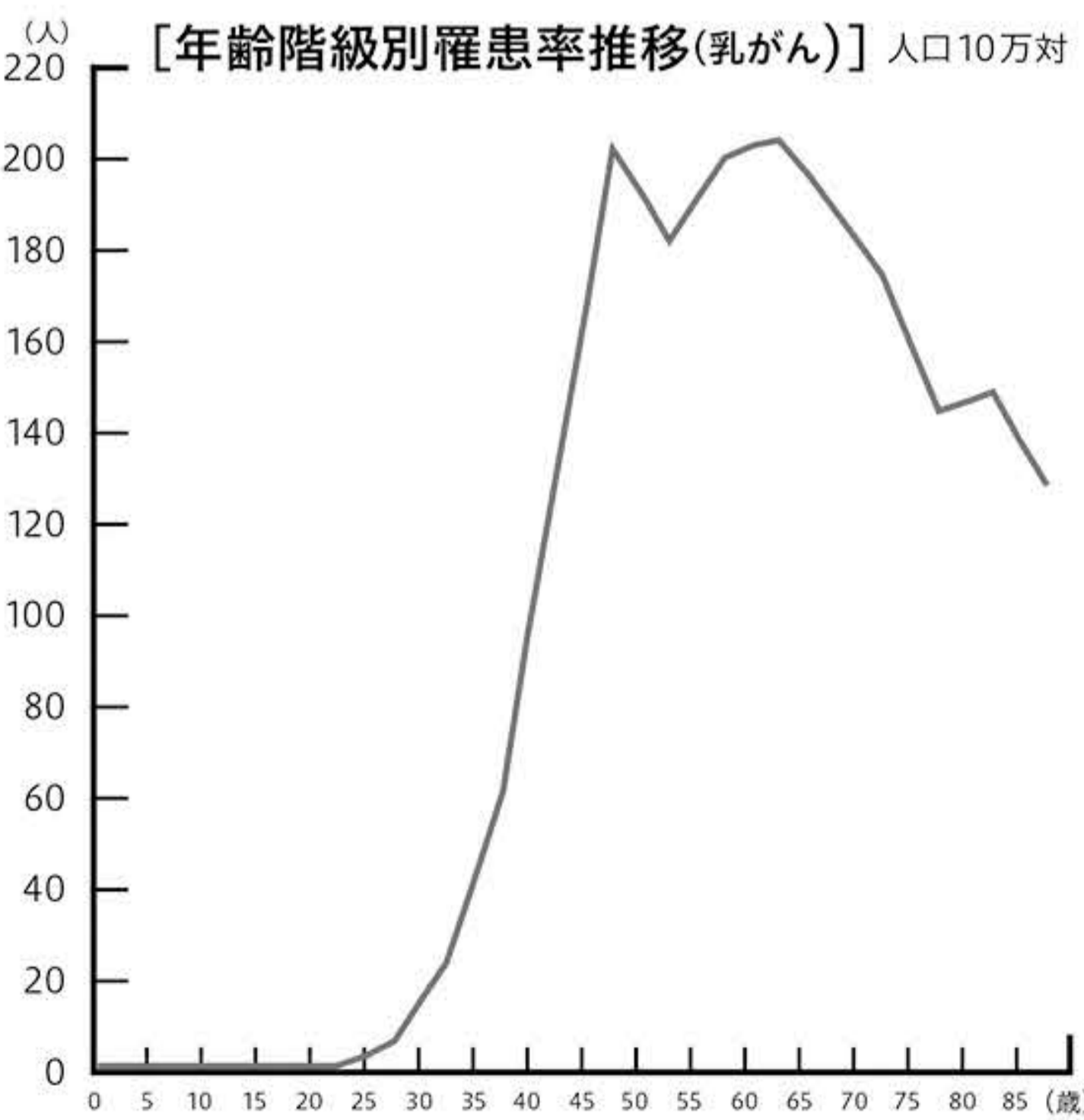
第8回「乳がん」



整形外科専門医。ロコモアドバンスドクター。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科学教室に入局。現在、東京都済生会中央病院整形外科に勤務。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ！mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。今回は、最近話題になることが多く気になる「乳がん」についてお話ししましょう。

月に1度の自己診断で早期発見を目指そう。
近年、著名人の闘病や「リンクリボン運動」などで話題になることが多い乳がん。日本では女性の約12人に1人の割合で罹患率が高くなっています。2012年現在、1位（2012年現在）となっています。生涯に乳がんにかかる女性は「12人に1人の割合」といわれ、年々増加傾向にあります。今回はそんな乳がんについてお話しします。



出典：公益財団法人がん研究振興財団『がんの統計'15』

ゴリゴリと触れるようになることも。自覚症状がある場合には、速やかに乳腺外科のある医療機関を受診しましょう。
日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィを含む2年に1回の検診が推奨されています。自覚症状が全くないときでも疑わしいものが見つかることもあり有益です。一方で最近欧米ではマンモグラフィ検診の効果の見直しが行われ、偽陽性や過剰診断などの不利益があることもわかってきました。これら

乳がんは早期発見・治療が重要。自己診断で70%が見つかる！