

## しこりは乳がんとは限らない

乳房にしこりができる病気は他にもいろいろあり、しこりの多くは良性のものです。大切なことは、しこりに触れたら、それが良性のものか、がんによるものかを自己判断せずに、医師の診断を受けることです。

### 良性のしこりができるおもな病気の特徴

#### 乳腺症

- 30歳以降に多く、乳腺にしこりができ、ときに痛みや異常乳頭分泌をとまらう。
- 月経前に痛みが強くなることが多い。
- 女性ホルモンのバランスが乱れることで起こる。
- 乳がんとの識別は専門医による診断が必要。

#### 乳腺線維腺腫

- 比較的若い女性にできやすい良性の腫瘍。
- 10～30歳代に多くみられる。
- 発生には女性ホルモンの関与が疑われている。
- 円形または楕円形の、痛みのないしこりができる。

#### 乳腺炎

- 授乳期にみられることが多い。
- 痛みが強く、皮膚が赤くなったり、膿が出ることもある。

#### 乳腺のう胞症

- 乳腺症の一種で、ふくらみになり、そのなかに液がたまり、異常に拡張したもの。

## 乳がんリスクをチェック!

あなたは乳がんにかかりやすいタイプ?

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| ① 40歳以上           | Yes, No |
| ② たばこを吸っている       | Yes, No |
| ③ お酒をよく飲む         | Yes, No |
| ④ あまりからだを動かさない    | Yes, No |
| ⑤ 太っている           | Yes, No |
| ⑥ 乳腺の病気をしたことがある   | Yes, No |
| ⑦ 初経年齢が早い(11歳以下)  | Yes, No |
| ⑧ 出産経験や授乳経験がない    | Yes, No |
| ⑨ 閉経年齢が遅い(55歳以上)  | Yes, No |
| ⑩ 親や子で乳がんになった者がいる | Yes, No |

あてはまる項目が多いほど、乳がんにかかる危険性が高くなります。



# 乳がんを防ぐ乳房チェック

ブレスト・アウェアネス

# 実行しましょう!

乳がんは女性がかかりやすいがんです!



監修  
元 国際医療福祉大学  
医学部公衆衛生学教授  
和田耕治

## 乳がんは30歳代から増加

乳がんは女性がかかりやすいがん、30歳代から増加をはじめ60歳代が患者数のピークです。30～64歳の働き盛りで見ると、女性のがん死亡原因の1位は乳がんです。

## 早期発見が重要

乳がんは、早期乳がんの段階で見つければほぼ治るがんです。乳がん検診(マンモグラフィなど)の対象となったら必ず受診しましょう。ブレスト・アウェアネスと乳がん検診で乳がんを早期に発見しましょう。

※乳がん検診は、40歳以上、2年に1回

早期乳がん▶しこりの大きさが2cm以下でわきの下などに転移が見られないものを早期乳がんと呼んでいます。手術により90%以上の治癒率が得られています。

### ブレスト・アウェアネスについて

ブレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」です。乳房の異常を見つけるためには、まず正常な乳房の状態を把握することが大切です。毎日の生活で、自分の乳房を見て・触って・感じることを習慣づけましょう。“以前と違う変化”に気づきやすくなり、乳がんの早期発見・早期治療につながります。

### ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

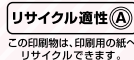
- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気がいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回、乳がん検診を受診する

## 変化に気づいたら医師に相談を

しこりなど何か異常を発見したら、なるべく早く外科(できれば乳腺の専門外来)を受診しましょう。

最近では、胸筋温存手術や乳房温存手術、また乳房の再建手術などが工夫され、乳房を取り除くようなことは少なくなってきました。

異常を発見したら、早期に受診する勇気が大切です。



# 乳房の健康チェックの方法～乳房の状態を知り、変化に気づくために

着替えのとき、入浴やシャワーのときなど、毎日の生活の中で、乳房の状態を確認するために、乳房を見て、触って、感じることを習慣にしましょう。

しこり(乳がん)を探すというよりは、「いつもと変わりがなかな」という気持ちで、気軽に取り組めば続けられます。さあ、今日から乳房の健康チェックを始めましょう。

## 乳房を見るときのポイント



①両腕を下げたまま、左右の乳房を鏡に映してみ、自分の乳房の形、乳首の形など見ます。



②両腕を上げたとき、乳房や乳首の形に変化がないかなどを見ます。できれば正面だけでなく、側面、斜めからも見ましょう。

### CHECKすべき変化

- 乳首が左右どちらかに引っ張られていないか
- 乳房の表面に、くぼみ、えくぼのようなひきつれはないか
- 乳房の皮膚が赤かったり、ただれていないか
- 乳首にくぼみやただれはないか
- 乳首を押すと、薄い分泌物(とくに血液)が出ないか

### ●「自己触診」との違いは

プレスト・アウェアネスは、「自分で行う検診行為」である自己触診と違い、あくまで「生活習慣」と位置付けられています。毎日の生活の中に取り入れ、まず自分の乳房の状態を知りましょう。特に閉経前の人は、月経周期に伴う変化を知っておくことも大切です。

日頃から自分の乳房を意識し、状態を知っておくことが、異常の気づきにもつながります。

### ●乳がん予防のための生活習慣改善

閉経後の人はとくに、食べすぎを防ぎ、肥満にならないよう気をつけることが大切です。

## 乳房を触るときのポイント

シャワーや入浴時に体を洗うときに、指や乳房に泡立てた石けんをつけて手で洗いをすると触る機会になります。

また寝る前に、あおむけの姿勢で乳房に触ると、変化を感じやすくなります。

### ●触る範囲

- 触って感じる範囲は乳房の出ている部分だけでなく、鎖骨の下から乳房の下方まで、また両方の脇までです。



### ●触り方

- 触るときは指でつままず\*、指の腹で軽くおさえるように触ります。

\*指でつまむと、全部がしこりのように思えてしまいます。



- 3～4本の指をそろえ、指先の腹側で乳房を軽くおさえながら、なげるように、滑らすように触りましょう。



- 気になるところは、人差し指と中指の2本で交互にピアノを弾くようにおさえましょう。

## 立った姿勢のとき

### ●触り方のポイント



- 左乳房を触れるときは右手、右乳房を触れるときは左手で。
- 自然に下げた状態で触れましょう。

- 詳しくチェックしたいときはわきの下から渦巻きを描くようにして、乳首に向かって指を動かします。軽くおさえながら、少しずついいねいに動かしましょう。



- 手を上げた状態で、同様に触ってみましょう。

- 乳首をつまんで、分泌物が出ていないかチェックしましょう。



## 横になったとき

### ●触り方のポイント

- 仰向けになって、背中側にタオルをしき、乳房が胸の上に平均に広がるようにします。



- 内側を調べるときは、調べる乳房側の手を上げて、乳房の内側半分を手のひら全体で触れながら、指の腹で圧迫するようにして触ります。



- 外側を調べるときは、腕を自然な状態に下げ、乳房の外側半分を手のひら全体で触れながら、指の腹で圧迫するようにして触ります。



- 両わきに触れるときは、わきの下に3～4本の指を差し入れ、指先を胸にそってゆっくり滑らせ、しこりがないかを感じます。

