

10月はピンクリボン月間です

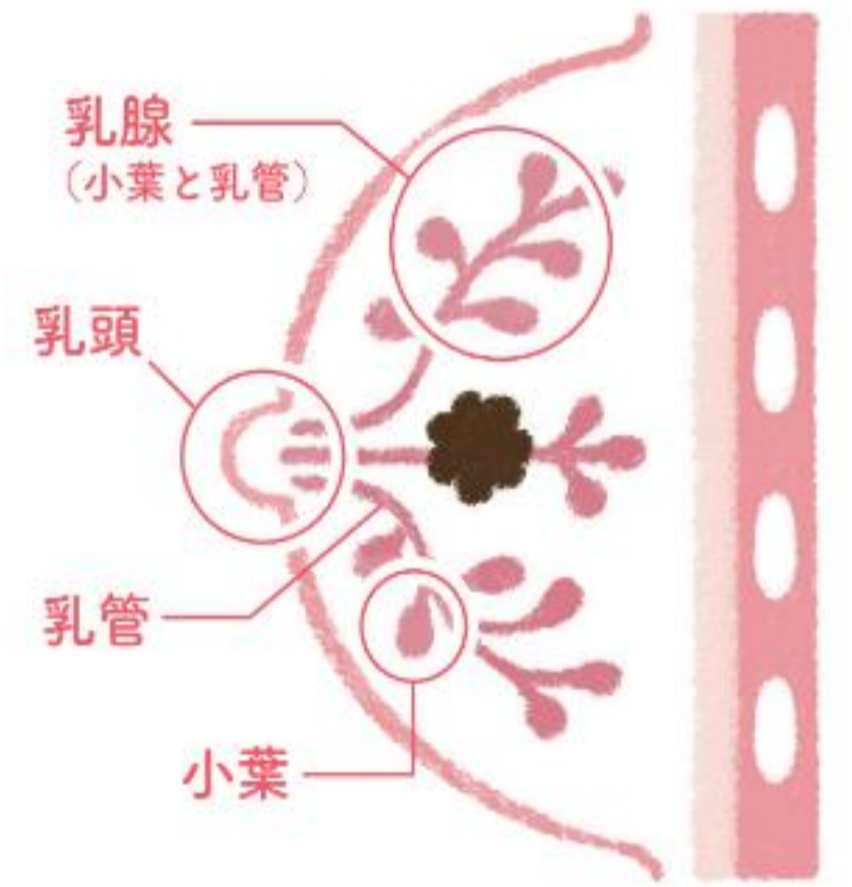
ピンクリボン運動とは？

1980年代にアメリカの乳がんで亡くなった患者さんのご家族が、「このような悲劇が繰り返さないように」と願いをこめて作ったピンクリボンからスタートした乳がんの啓蒙活動です。

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。

乳がんってどんな病気？

乳房には、15～20個の乳腺が放射状に張りめぐらされています。この乳腺にできる悪性腫瘍が乳がんです。がん細胞が乳管や小葉内にとどまっている状態を「非浸潤がん」、がん細胞が増殖し、乳管や小葉の外に広がった状態を「浸潤がん」と呼んでいます。



知っておきたい乳がんのポイント！

ポイントその①

がん罹患数は**女性の第1位**であり、増加傾向
2019年には97,812名の方が乳がんと診断され、



女性の**9人に1人**が
生涯に乳がん罹患すると言われて
います
(男性は100人に1人)

【増加の原因は??】

ライフスタイルの多様化・食事の欧米化・女性の社会進出(晩産化)・・・

＜食生活・生活習慣と乳がん発症リスクについて＞

	閉経前	閉経後
肥満	リスクを 高める可能性 がある	リスクを 高める ことは 確実
アルコール	リスクを 高める ことは 確実	
喫煙	リスクを 高める ことは ほぼ確実	
運動	不明	リスクが 低くなる ことは ほぼ確実
大豆食品	リスクが 低くなる (サプリメントの摂取は勧めない)	

患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版より抜粋

ポイントその②

40歳代～60歳代に多い

他のがんは高齢になるほど罹患率が高くなりますが、日本人の乳がんは40代～60代に発症のピークがあるのが特徴です。

知っておきたい乳がんのポイント！

ポイントその③
早期発見には検診・セルフチェックを！

早期乳がんの場合、適切な治療によって
5年相対生存率は99.3%であり、
早期発見・治療が重要になります！！

「ブレストアウェアネス」＝乳房を意識する生活習慣
自分の乳房の状態に日頃から関心を持って生活することで、
乳がんの早期発見につながります！！

ブレストアウェアネスの4つのポイント

- Point1 自分の乳房の状態を知るため、乳房のセルフチェックを
- Point2 乳房の変化に気を付ける（しこりや血性の乳頭分泌など）
- Point3 乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く
- Point4 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける



<セルフチェックの頻度により気付けるしこりの大きさ>



自己検診を
全くしていない人



数か月に1度



月に1度程度

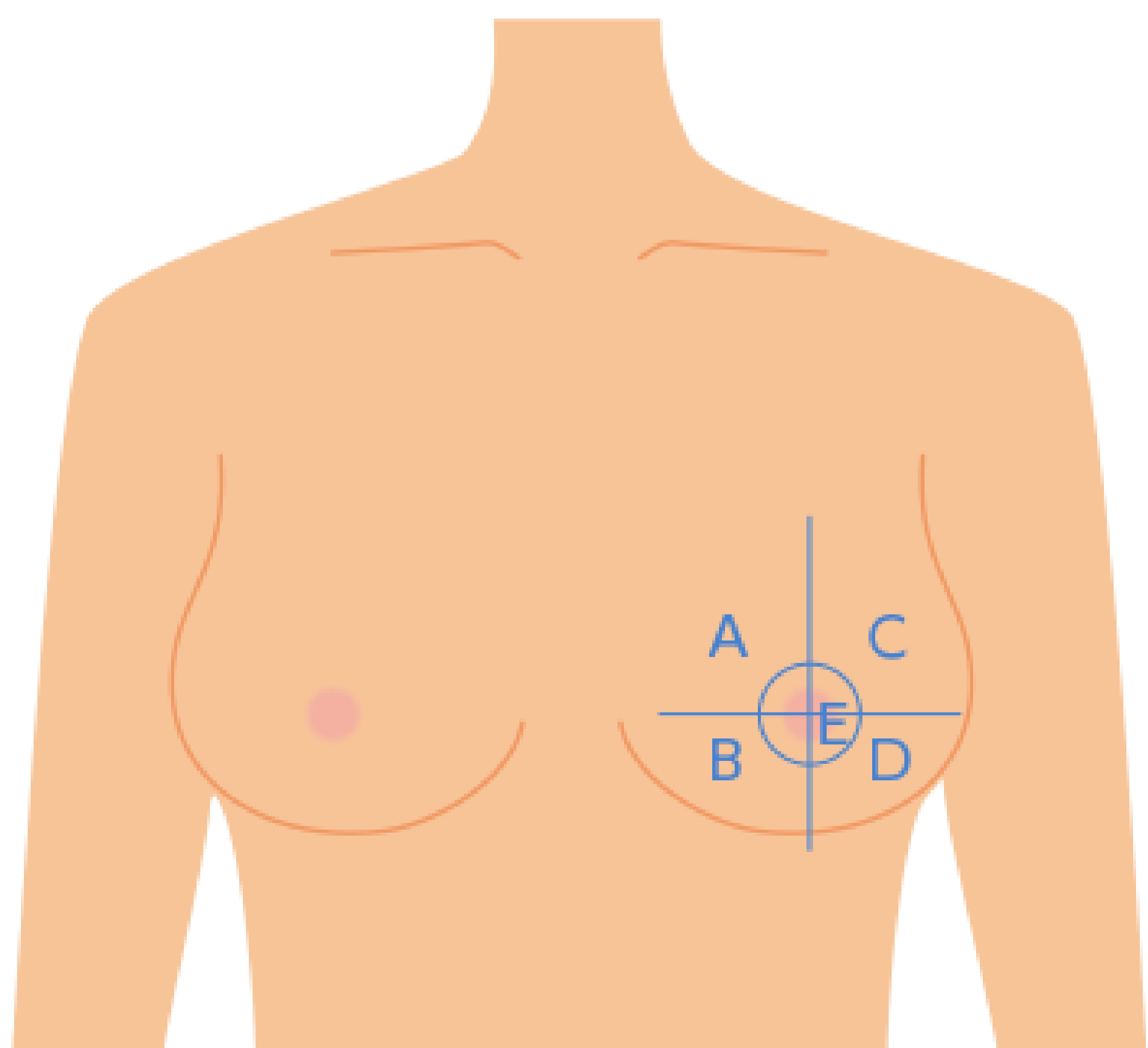
1円玉大の大きさで
気づくことができ、
リンパ節に転移が
ない場合・・・
ステージⅠの
早期乳がん該当

【セルフチェックのタイミング】
生理がある方：生理後
生理がない方：月初め、誕生日など
覚えやすい日にちを決めて

<乳がんの好発部位>

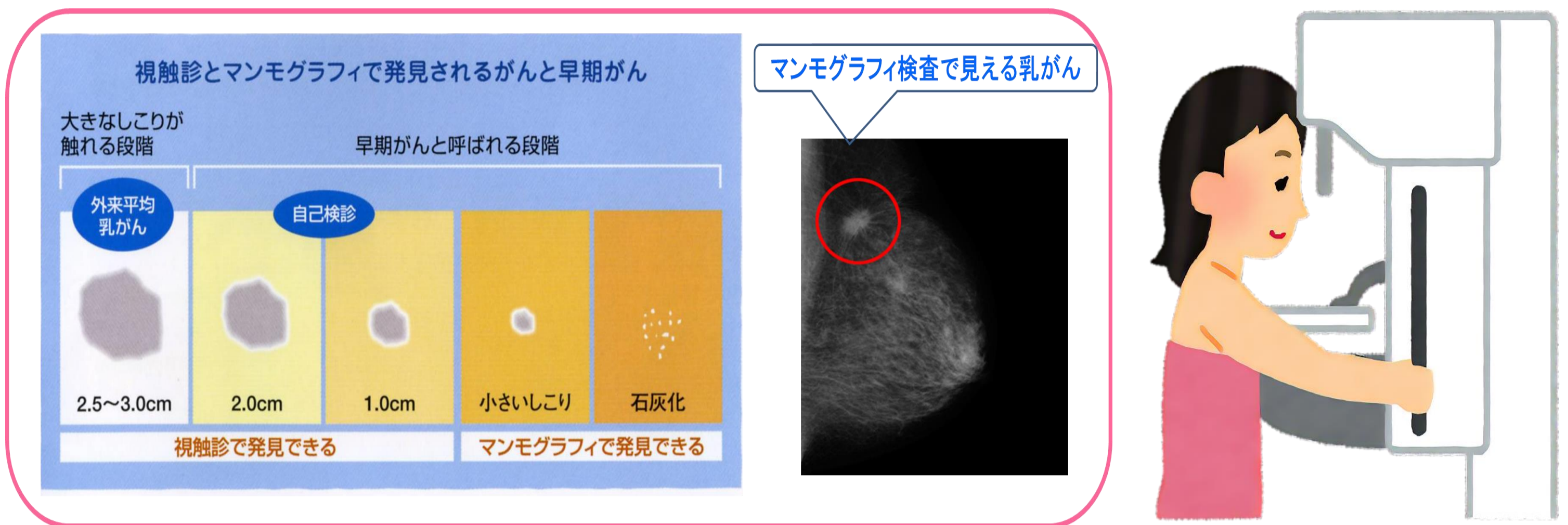
乳がんが発生しやすいところ

領域	発生率
A：内側上部	20%
B：内側下部	5%
C：外側上部	50%
D：外側下部	10%
E：乳輪部	5%
複数	10%



●マンモグラフィ検査：6,180円(税込)※検診料金

乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影することで、**小さいしこりや石灰化を見つける検査**です。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが圧迫時間は数十秒ほどです。放射線被ばくによる健康被害はほとんどありません。



なぜマンモグラフィでは乳房を圧迫するの？

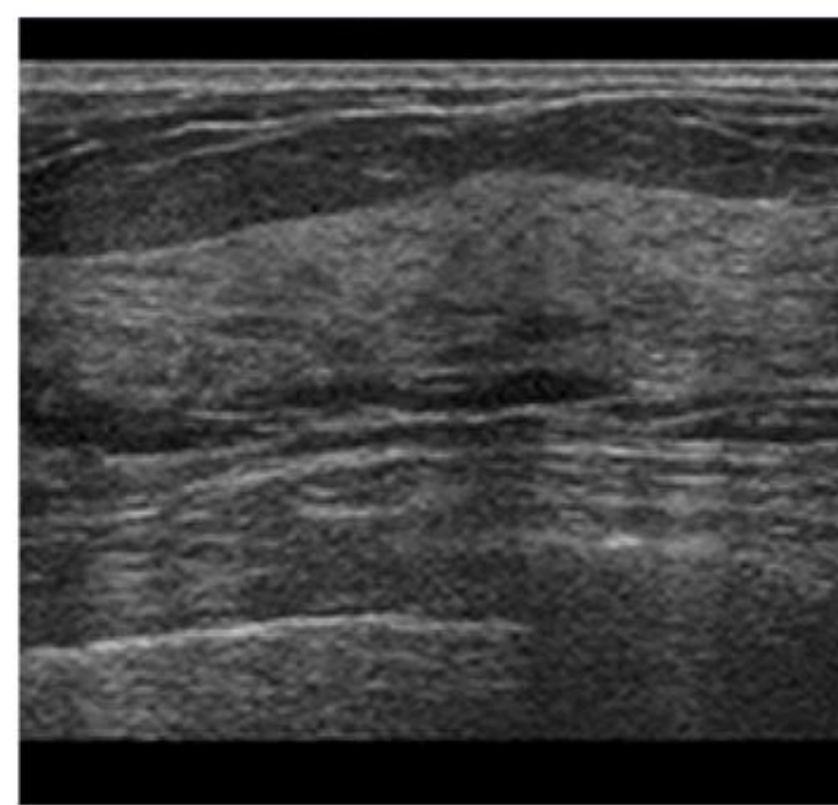
- 腫瘍と正常な乳腺の重なりが少なくなるため、がんを見つけやすくなります。
- 乳房全体が均一に広がるため、ムラがなく見やすい画像が得られます。
- ボケが少なく、鮮明な画像が得られます。
- 身体や呼吸による動きを防止できます。
- 被ばくがより抑えられます。

※乳房が張り痛みを伴いやすいため月経前は避けた方がよいでしょう

引用) がん情報サービス
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

●乳腺超音波検査：3,850円(税込)※検診料金

乳房に超音波を当て、その反射波を利用して画像をつくります。超音波検査は乳房内にしこりがあるかどうかの診断に有効です。特に40歳未満の女性の場合には、乳腺の密度が濃い状態で、**マンモグラフィではしこりがあるかどうかわかりにくい場合があります**。そのため、**若年の方や乳腺の発達した方は超音波検査がお勧め**です。



引用：国立がん研究センター がん情報サービス 乳がんについて
 患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023年版

※詳細は当院のホームページ「がん検診」をご参照ください

栃木県立がんセンター