乳癌から身を守るために

乳癌（がん）は、女性の癌の中で罹患率が一番高い病気で、日本人女性の 20 人に 1 人がかかると言われています。一般的に癌の発生率は高齢者の方が多い傾向にありますが、乳癌の場合は 30～50 歳代の若い世代にも発生率のピークがあることが特徴です。罹患（りかん）率は高いものの、死亡率は他の多くの癌よりも低く、治療することによって治りやすい癌でもあります。

乳癌の予防には日本食や運動がよいといわれていますが、これだけで予防は難しいです。現在のところ、やはり自己触診や検診により早期発見することが大切です。近年欧米ではマンモグラフィー検診の普及に伴い、乳癌の死亡率が減少してきました。本邦でも検診で触診とマンモグラフィーを行うことが標準化されてきていますので、今後検診の普及に伴い乳癌の死亡率が下がることが期待されます。

乳癌の発見の契機としては、しこりの触知が最も多く、自己触診も重要です。腫瘍径が 1cm 未満であれば 10 年生存率は 95%以上ありますが、1cm 大きくなるごとに生存率は下がって行きます。なるべく小さいしこりの状態で見つかれば、それだけ予後も良好となります。

自己触診のやり方としては、大きな鏡の前に立って、乳房の形、色、ひきつれ、くぼみ、左右の乳頭の位置などをチェックします。これらを、両腕を上げた状態、下げた状態の両方で行います。乳房に指をすべらせ、しこりを調べます。押したりつまんだりするより、指先で小さな円を描くようにして、乳房をくまなくすべらせるほうがよくわかると言われています。

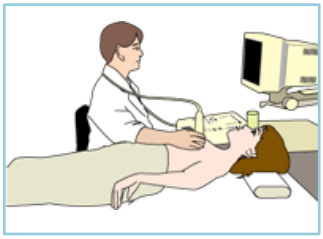
自己検診

乳癌の治療としては多くの場合手術が行われます。以前は、胸筋の合併切除や、腋窩リンパ節廓清を全例に行っていた時代もありましたが、現在は手術の縮小化が進み、乳房温存手術、センチネルリンパ節生検が中心となってきています。これにより手術後の乳房の形が保たれ、上肢がむくむこともほとんどなくなってきました。

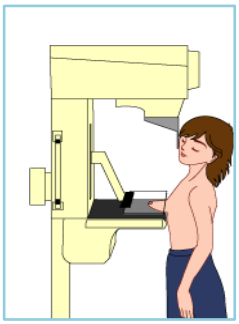
早期で発見し、小さく切除する手術を受けることにより、生存率も向上し、乳房の変形も最小限に保たれます。

自己触診と検診の定期受診によってなるべく初期の段階で発見することが、乳癌から身を守るために大切なことです。

何か気になることがありましたら、当院の外科外来を受診して下さい。



超音波検査



マンモグラフィー

【外科診療部長　待木　雄一】