

暮らしの広場



■乳がん編

病気により日常生活が送れなくなることはつらいことです。

がんに限らず病気の早期発見・早期治療は、医療費の節約にもつながります。中でも乳



がんは、比較的た
ちの良い
がんの部
類に入
り、早期

検診について

早期発見は自己検診から

に診断して適切な治療を受ければ90%以上長生きが可能ながんです。

日本人女性が乳がんにかかる数は年々増加しています。

30代後半から急に増加し始め、一番多い年齢は47歳前後です。欧米よりも10〜15年早い年齢と言われています。

つまり、乳がんは働き盛りの病です。40歳を過ぎたら自覚症状がなくても、2年に1回は乳がん検診を受けてください。その時に、マンモグラフィーだけでなく、乳房超音波も受けることをお勧めします。40代は超音波の方が情報量が多い場合があります。

乳がんは自分で発見できるがんです。生理が終わって5日目くらいに、閉経後の人は自分の誕生日に行い、自己検診を習慣づけましょう。日ごろの乳房の状態が分かると、異常を早

く見つけることが出来ます。自己検診の方法は次の通りです。入浴時に鏡の前で行ってください。

1) 腰に手を当てて、乳房を観察します。

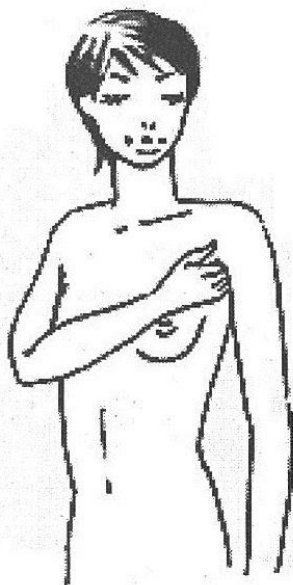
2) 次に両腕を挙げて、正面・斜めから乳房を観察します。乳房にくぼみ、盛り上がりはないか。乳首がへこんだり、湿疹はないか観察します。

3) 右乳房は左手で触診します。指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れます。

4) 脇の下にも手を入れて、しこり(リンパ節)があるか確認します。

5) 乳首や周辺の乳房を圧迫して、乳汁をしぼり出すようにします。乳汁の出る穴がいくつか、どんな色か、両方視診と触診による検診でした。

マンモグラフィー 乳房のレントゲン検査のこと。乳房を透明なプラスチックの板にはさんで、左右・上下から撮影する。腫瘍は白い固まり、石灰化は米粒大の白粒として映る。しこりを作らない乳がんや小さいしこりを映し出すのに効果がある。乳腺の密度が濃い若い女性(40歳代までの硬い乳腺)の場合、閉経後の乳房に比べて映りにくい。



自己検診は脇の下のリンパ節、乳汁分泌も調べてください

掲載

須共立病院診療部長、外科部長(長)

基本的な第2、4火曜日