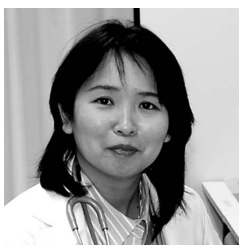
IWAMI Hospital News
岩美病院＋ニュース

乳がん検診を受けましょう

外科　三浦さおり



乳がんは身近な病気です

女性の25人に1人の割合で乳がんが発生するといわれています。40～50歳代のがん死亡者数では、乳がんによる死亡が一番多いのです。（2004年）

乳がんによる死亡を減らす為には、一体どうしたら良いでしょうか。

乳がんになりにくい体にしましょう

乳がんの危険性をさげる

1. 適切な運動（1週間に4時間）
2. 繊維の多い食事
3. 果物
4. 味噌汁など大豆製品
5. 授乳

乳がんの危険性をあげる

1. 肥満（特に50歳以上の方）
2. 脂肪分の多い食事
3. アルコール（1日に1～2杯）
4. 多量のカフェイン

肥満の方（BMI（体重(kg)÷身長(m)^2）＞25）は、1・8倍の危険率だといわれます。さらに、妊娠出産しておられない方ですと危険率が高いです。肥満で、未妊娠出産の方は、危険率が2・9倍になります。

早く見つけましょう

つぎに、大事なことは、早期に見つけることです。

岩美町の検診では、マンモグラフィと視触診を併用しています。

マンモグラフィは、骨折などの診断をする時にも使う、放射線を使った検査です。専用の機械を使って挟み、平たくして撮影します。このとき、痛みを感じられる方がおられますが、十分にひきのばした状態で写真を撮らせていただくことで、よい写真がとれ、病気の早期発見につながります。被ばく量（あびる放射線の量）は、大変少ないです。

40歳代の方は4枚、それ以外の方は2枚の写真を撮ります。40代の方は、乳腺（お乳を作る組織）が厚いため、見落としを減らすために、左右それぞれ2方向の写真を撮ります。

自己検診も大事です

乳がん検診が推進されていますが、日本では、いまだに、乳がん検診の受診率が低いのが現状です。乳がん患者さんの約8割が、自分で気づいたしこりがきっかけで、病気が見つかりました。（乳がん患者さんのうち、検診で見つかった方は1割にすぎません。今後あがっていくとは思うのですが）

乳がん検診の受診率を上げることも非常に大切であり、同時に、自分で意識していただいて、おっぱいのチェックをしていただくことが大事です。

乳がんは体の表面にあるため、自分でも見つけることができます。

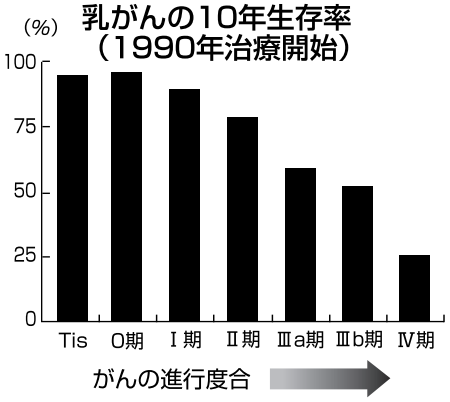
指をそろえていただいて、反対側の手の指の腹と、肋骨で、乳腺組織を挟むようにして触れます。石鹸をつけると、手が良くすべるので、より分かりやすいです。触っていただくと、柔らかい脂肪組織の中に、やや硬めの平べったい物が触れると思います。それが乳腺です。表面は、柔らかい凹凸が触れるかと思います。硬いぐりぐりしたものや、でっぱりがないか探してみてください。

また、わきの下にぐりぐりが触れたりしないか（腋窩リンパ節）、おっぱいを絞っていただいて、液体が出たりしないか（乳頭分泌）なども見てみてください。

検診（自己検診も含む）の方が、自分で見つけるよりも、より早期の段階でがんが見つかることが多いと分かっております。

また、早い段階で見つかれば、より効果的に治療を行うことができます。

そのためには、検診を受けていただけたらと思います。



地域に密着した医療を目指して