

乳癌の自己検診

にゅうがん じ こ けんしん

乳癌は、痛みがないために気付きにくいのですが、早期に発見すれば死亡することが少ない癌です。

できるだけ小さいしこりのうちに気付くことが大切で、そのためには、自己検診を定期的に行い、正常な乳房の状態を知っておくようにしましょう。

■自己検診は必ず行うべきですか。

乳癌を少しでも早期に発見するためには、医師による乳癌検診を受けることも重要ですが、日ごろから自己検診を実施することが最も効果的です。検診を受けていても、次の検診までに乳癌ができる場合もあるからです。乳癌患者の約9割は、自分自身で乳房の異常を発見しているのが現状なのです。

自己検診は、毎月1回、閉経前の人には生理開始日より5日目からの1週間に、閉経後の人には毎月決めた日に実施してください。慣れるまでは何回でも実施して正しい方法を習得してください。

乳癌の治療を受けた人にも、再発や、治療していない反対側乳房の乳癌の発見に役立ちます。

■しこりに触れるとどんな感じですか。

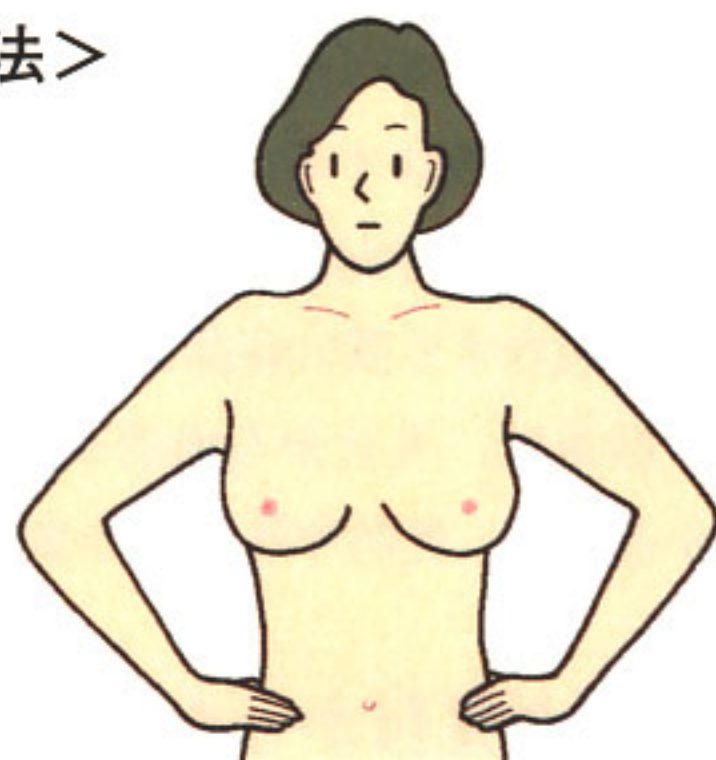
乳房を触診するときは、4本の指を伸ばして小さく「の」の字を描くように、力を入れずに触ります。指で乳房をつかむようにすると、乳腺をしこりと間違えてしまうので注意してください。乳癌の場合、根ショウガくらいの硬さのしこりを触れます。また、つるつるとした弾力のあるしこり、乳房全体がでこぼこした感じがする場合などは、嚢胞や乳腺症などの良性の乳腺疾患である可能性があります。

いずれの場合も、自分で勝手に判断せずに、一刻も早く専門医を受診してください。病院に行くのをためらったり、次の乳癌検診まで待つようではいけません。

<自己検診の方法>

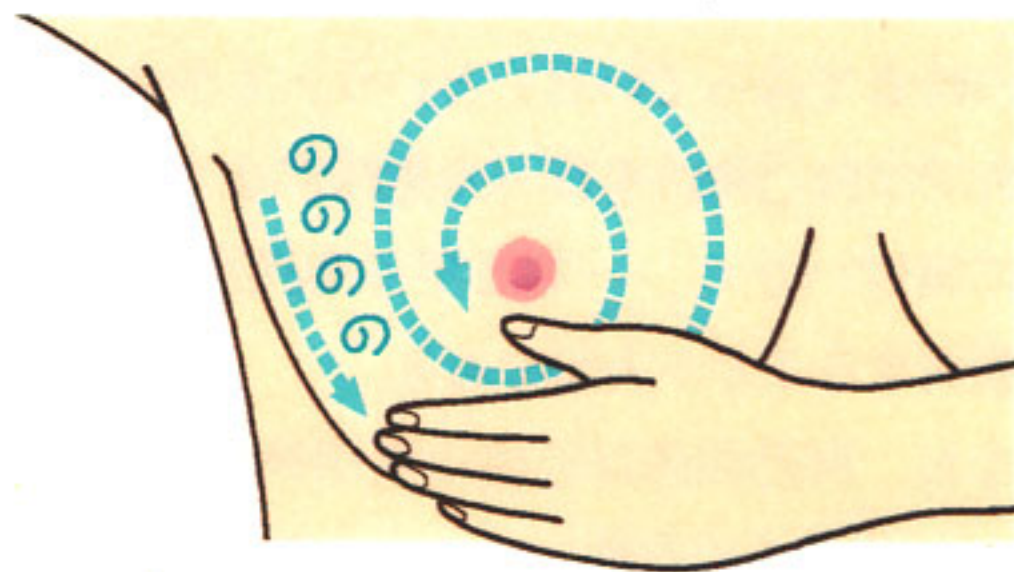
●鏡の前での視診

両手を腰に当てて立つ。乳房の形の変化、へこみ、隆起、ひきつれ、皮膚の色の変化などがなければチェックする。



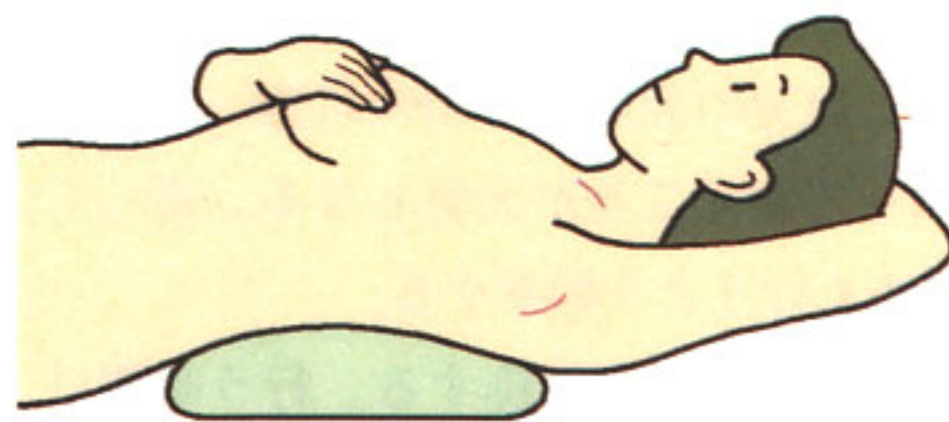
●立位での触診

入浴時に石けんの付いた手で触れるとよい。親指以外の4本の指を伸ばして、脇の下から渦巻き状に、「の」の字を描きながら乳房全体を触れていく。



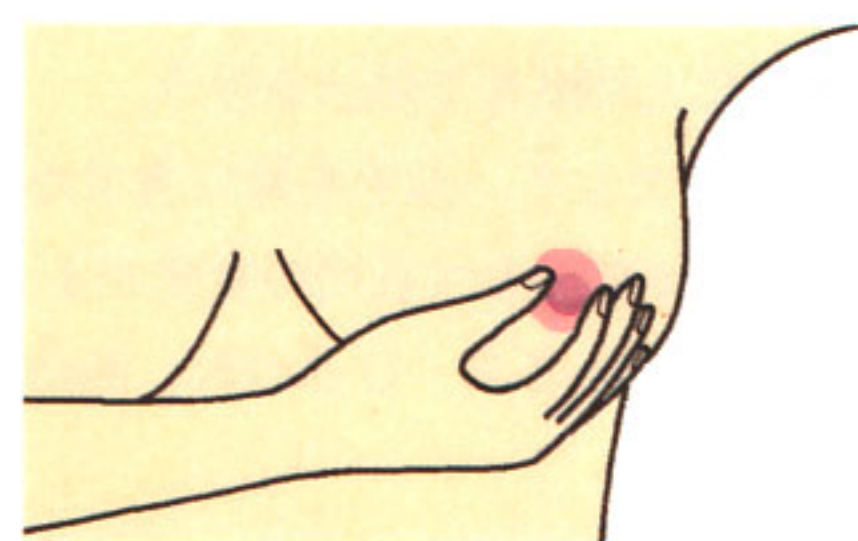
●仰向けでの触診

立位と同様に行う。触診する側の乳房の下に枕などを入れるとよい。



●乳首の触診

最後に乳首や、乳首近くをつまみ、圧迫する。血液が混じったような分泌物がないかどうかをみる。



監修：福田 護（聖マリアンナ医科大学外科助教授）