乳がんと自己検診

早期発見のために

監修　福島県立医科大学 名誉教授　阿部　力哉

増え続ける乳がん細胞

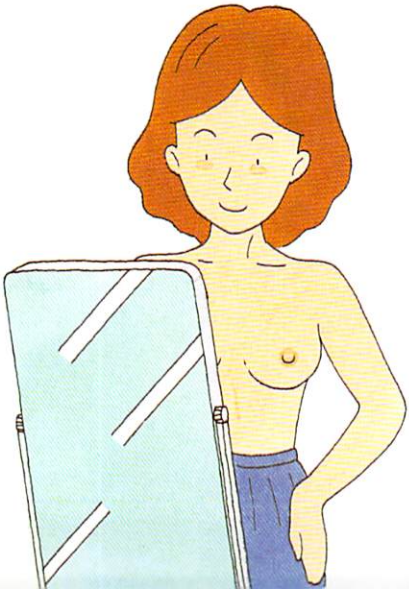
乳房にできたたった1つのがん細胞

たとえば、乳房にできたたった1つの乳がん細胞が分裂をくり返して、直径1cmのしこりになると約10億もの細胞数になります。目にみえなかった小さな細胞が手でふれるしこりになるには約10年もかかります。一円玉の直径が2cmですから、乳房のしこりがこれ以上に大きくなるまで放っておいたら、治るものも治らなくなってしまいます。自分の乳房をよく知り、定期的にしこりのチェックをしていれば、小豆大の小さなしこりのうちに発見することができ、乳がんで命を落とすこともないのです。

乳がんはこわくない

乳がんは、欧米の女性に多く、日本の女性では比較的少ないとされてきました。それが、最近では、日本でも乳がんの患者さんが急増し、乳がんで命を落す人が増加してきています。これは、とても残念なことといえます。なぜなら、最近は、乳がんの検査や治療が進歩し、極く早期に発見し、治療さえ受ければ、ほとんど 100%治る病気だからです。

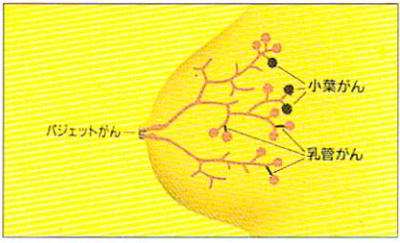
しかも、乳がんは、胃がんや肺がんなど内臓にできるがんと違って、体表面にできるので、自分自身でもみつけやすく、ふだんから気を付けていれば、極く早期のうちに発見でき、手遅れになることも少ないからです。つまり、乳がんは自分で発見することのできるがんなのです。



乳がんの発生と転移

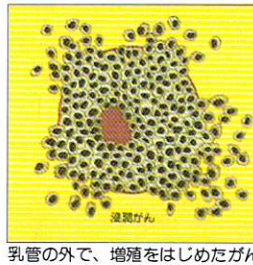
乳がんに限らず、全てのがん細胞は、もともとは正常な細胞が、何かのきっかけで異変を起こし、異常に増殖する細胞に変化したものです。
乳がんが最も発生しやすいところは、日本人では、乳汁を乳頭へ送る働きをする「乳管」です。乳管の他にも、乳汁を作り出す「小葉」や「乳頭」に発生しますが、その頻度は比較的少ないとされています。
乳管の細胞ががん化して増え始めると、その部分がふくらんで「しこり」になります。ところが、このしこりはふつう痛みがないので気がつきにくく、そのまま放っておくと、乳管の中だけでなく、乳管の外にでて増え始めます。乳管の外へでたがん細胞は、血管やリンパ管を通って全身へ拡り、乳管に局在する病気から、全身的な病気と移っていきます。これが、乳がんの転移です。

（乳がんの発生する場所）



がん細胞の発達

乳管の中で増え続けるがん細胞



乳管の外で、増殖をはじめたがん細胞

乳がん治療の決めては早期発見

もし、乳がんを早期に発見し、がん細胞が乳管の中だけにあるうちに取り除けば、ほとんど100%治すことができます。しかし、その時期を過ぎて全身にがんが転移するようになると、手術により乳房にあるがん細胞を取り除いても、全身に散らばったがん細胞まで取り除くことは難しく、がんを完全に治すことが困難となります。

乳がんの進展と手術後の生存率(10年)

乳管内がん	100%
Ⅰ. しこり2cm以下 リンパ節のしこりなし	80.1%
Ⅱ. しこり5cm未満 ワキの下のリンパ節にしこり	62.3%
Ⅲ. しこり5cm以上 まわりに転移	33.0%
Ⅳ. 他の臓器への転移	3.8%

乳がんの治療

乳がんの患者さんには、原則として、まず手術が行われます。がんの進行状態によって、切除する部位や手術の方法は違いますが、最近では、治療の進歩が著しく、しこりが小さいうちに発見できれば、切除する部位を少なくして、将来、手術まえと同じような乳房の形を作り出すこと(形成手術)も可能です。また、がんの再発や進展を抑えるために、効果の高い治療法や薬剤も種々開発されていますから、安心して治療を受けることができます。

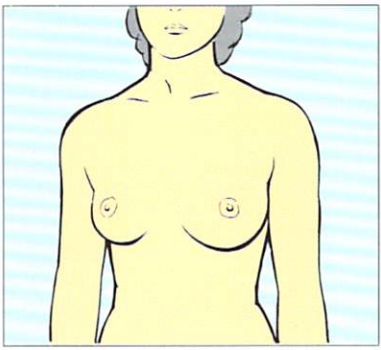
乳房の形はどうか

Ⅰ. 鏡の前に立って、両腕の力をぬいて自然にさげたまま、次のことを調べます。

（イ）左右の乳房の形や大きさに変化がないか

（ロ）乳房のどこかに皮膚のへこみや、ひきつれがないか

（ハ）乳首がへこんだり、ただれができていないか



Ⅱ. 両腕を上げた状態で、Ⅰの（イ）（ロ）（ハ）と同じことを調べます。（しこりがあると、そこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。）

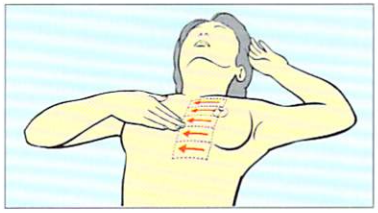
乳がんの自己検診法

乳房にしこりはないか

Ⅲ. 次に、仰向けに寝て、左肩の下に、あまり高くない枕、あるいはタオルを折って入れます。左手を、上にあげ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、まず、左乳房の内側を調べます。

注意：乳がんの自己検診を行う時は、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。

Ⅳ. 右手を左乳房の内側（乳首よりも内側）にのせ、指のはらを胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかりすべらせるようにし、まんべんなく、しこりの有無を調べます。



Ⅴ. 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は、乳房の外側（乳首より外側）の部分を、外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指をすべらせて調べます。

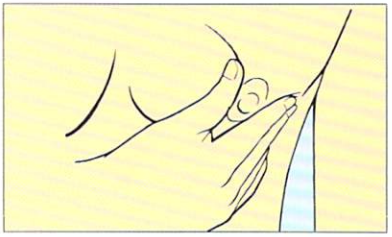
Ⅵ. 右乳房についても、左乳房と同様の方法で調べます。枕あるいはタオルを右肩の下に入れ、左手を使ってまんべんなく、しこりの有無を確かめます。

ワキの下のリンパ節にしこりがないか

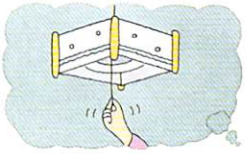
Ⅶ. 次に、起きあがり、右手の指をそろえて伸ばし、左のワキの下に入れて、しこりがあるかどうかを指先で確かめます。右のワキの下についても同様の方法で調べます。

乳首から異常な分泌物が出ないか

Ⅷ. 左右の乳首を軽くつまんで、乳をしぼるようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確かめます。



乳房にしこりがないことを確かめたら、安心して「おやすみください」……



さっそく、はじめましょう

乳がんの自己検診

乳がんのいちばん分かりやすい症状、それは、乳房の中に、小さい、かたい、痛みのない「しこり」ができることです。はじめは、なかなか要領がつかみにくいかもしれませんが、何度もくり返していくうちに、自分の乳房の形やかたさがよく分かり、米粒くらいの小さい「しこり」でも発見できるようになります。

乳がんの自己検診は、毎月1回必ず実行しましょう

乳房を調べるのは、生理の後、4～5日間が適しています。生理がなくなったひと（閉経後）は、毎月、一定の日を決めて調べてください。

もし、しこりをみつけたら

しこりイコール乳がんと考え、心配し過ぎるひとがいますが、しこりがあるからといって、乳がんであるとはかぎりません。むしろ、しこりがあっても乳がんではない場合の方がずっと多いのです。乳房にしこりやしこりらしきもの、何らかの異常をみつけたら、独りで悩んでいるよりも、すぐ、専門医に相談してください。

AstraZeneca

発行 アストラゼネカ株式会社
大阪市北区大淀中1丁目1番88号

NX-001