

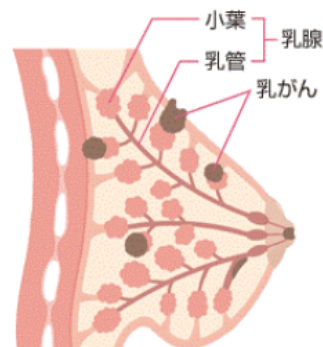
# 乳がん

60%以上がセルフチェックで発見されているがんで、自分で観察することが重要です。月に1度は赤枠チェックポイントを確認しましょう。

## ◆乳がんとは

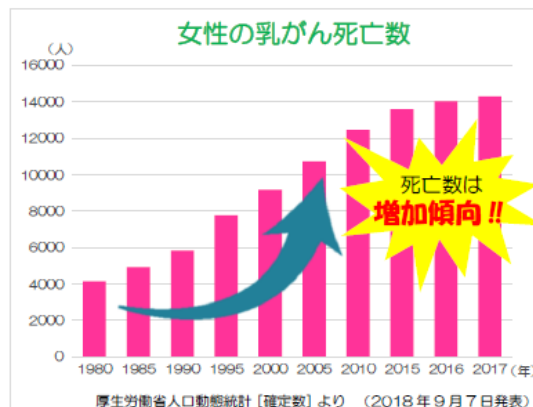
乳がんは、乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍です。乳腺は、母乳を産生する小葉と、母乳を乳頭まで運ぶ乳管に分けられます。乳がんの多くは、乳腺の中の乳管の細胞ががん化して発生します。

乳がんはゆっくり進行するがんですが、放置しておけば乳腺の外までがん細胞が増殖し、血管やリンパ管に入って全身をめぐる、リンパ節や骨、肺、肝臓などのさまざまな組織や臓器への転移をひきおこします。しかし乳がんは、自分で見つけることができる可能性が高く、早期に発見すれば治る率が高いがんでもあるのです。



## ◆乳がん罹患率・死亡数の増加

日本人女性の乳がん患者数は急増しています。1999年には、胃がんを抜いて女性のがん罹患数の第1位になりました。2018年には90,000人の日本人女性が乳がんにかかると予測されています。乳がんで亡くなる女性は2016年に14,000人を超え、35年前と比べて3倍以上にもなっています。厚生労働省の発表では、2017年の乳がんによる死亡数は14,285人と残念ながら増加し続けています。女性の30歳から64歳では、乳がんが死亡原因のトップとなっています。



## ◆はじめよう！ピンクリボン習慣で早期発見を

### ●20代から月に1度のセルフチェックを心がけましょう。

乳がんは自分で観察したりふれたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。早期発見のために、月に1度のセルフチェックをしましょう。乳がんの60%以上はセルフチェックによって発見されています。

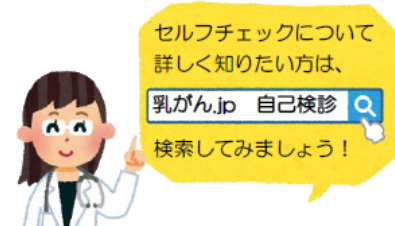
### チェックポイント

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 乳房の変形や左右差がないか | <input type="checkbox"/> しこりがないか        |
| <input type="checkbox"/> ひきつれがないか      | <input type="checkbox"/> えくぼのようなへこみがないか |
| <input type="checkbox"/> ただれがないか       | <input type="checkbox"/> 出血や異常な分泌物がないか  |

### ●40歳を迎えたら、2年に1度乳がん検診を受けましょう。

月に1度のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に1度、マンモグラフィー検診を受けましょう。また日本人は乳腺濃度が高い人が多く、マンモグラフィーでは乳がんを発見しにくい場合もあるため、専門医と相談して超音波検査も検討してください。

出産経験のない方や初潮年齢が早かった方、閉経年齢が遅かった方がなりやすいといわれていますが、誰でも乳がんになるリスクはあります。右に当てはまる方は特に注意が必要ですが、年代にかかわらず、セルフチェックや検診を受けることが大切です。



- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上                     | チェック✓ |
| <input type="checkbox"/> 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上) |       |
| <input type="checkbox"/> 初産が30歳以上                  |       |
| <input type="checkbox"/> 出産経験がない                   |       |
| <input type="checkbox"/> 閉経後の肥満                    |       |
| <input type="checkbox"/> 乳腺疾患にかかったことがある            |       |
| <input type="checkbox"/> 家族に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる      |       |
| <input type="checkbox"/> 乳がんになったことがある              |       |