

乳房自己検診していますか？

● 日本の乳癌事情

毎年新たに約3万5千人が患者になり、女性の癌では最も多く、40～50才代にピークがあります。他の癌と比べて治りやすいが、約3割が再発（転移）し、年間1万人が亡くなっています。ごくまれに、男性も乳癌になることがあります。全体の約1%ほどです。

● 早期発見の重要性

早期発見して治療した場合、9割近くの人が治癒したと同じ状態になるといわれています。発見が早いほど、治療の選択の幅も広がり、その後の生活や生き方にも影響してきます。

● 早期発見のために

定期検診（超音波、マンモグラフィー）+

自己検診

乳癌発見のポイントは、【他の場所と違う】とか、【今までに無かった】という点にあります。この違いに気づくためには、【普段の自分の乳房】を知っていることが必要です。

さあ、自己検診をしてみましょう！

《豆知識》

問題 1. 乳癌が発生してから、1 cmのしこりになるまでかかる時間は？

- ① 1年 ② 5年 ③ 10年

問題 2. 1 cmのしこりに存在する乳癌の細胞の数は？

- ① 100万 ② 1千万 ③ 1億

答え 1. ②～③ 5～10年 （1→2 cmになるまでの期間は、もっと短いよ！）

答え 2. ③ 1億

《自己検診の方法》

●いつするの？⇒生理がおわった後4～5日。

閉経後の人は、1ヶ月に一度、日にちを決めて行う。

① 鏡の前に立ってみましょう （左右の乳房をよく見比べる。）

両手を下げて自然に立つ。腰に手を当てて少しおじぎ。肩まで手を上げる。
バンザイする。いろいろな姿勢をとってみましょう！

- ◆チェック
- 大きさ・輪郭・形の変化や異常はありませんか？
 - 乳頭からの分泌物はありませんか？
 - 乳頭の陥没やひきつれはありませんか？
 - 皮膚のえくぼやひきつれはありませんか？



② 入浴時にチェック （石鹸をつけて、指の腹で触れてみましょう。）

右乳房は左手で、左乳房は右手で触れる。

《1》指の腹で『の』の字を書きながら、内から外へ。

《2》脇の下も、しこりがないかチェック。

- ◆チェック しこりはありませんか？



③ 横になってチェック

寝た姿勢でもチェックしましょう （腕を下げた状態。腕を上げた状態）

- ◆チェック しこりはありませんか？

※しこりに触れたときの硬さは、硬いけしゴム、硬くなったチーズのよう。

初期の場合は、痛みがないことが多い。

体調が悪いとか、食欲がないといった変化は、ほとんどない。

● そのまま放置しないこと！

自分でしこりや異常を見つけても、乳癌と診断される人は、1割ぐらいの割合です。乳腺症、乳腺炎、線維線種など良性疾患のこともあります。

自己診断せず、必ず専門医を受診しましょう。後回しにしてはいけません。もし、乳癌であったとしても、発見が早いほど治療はやりやすくなります。