まさか自分が、がん

女性にもっとも多い「乳がん」

監修：むそうレディースクリニック 医学博士 武曽綾子

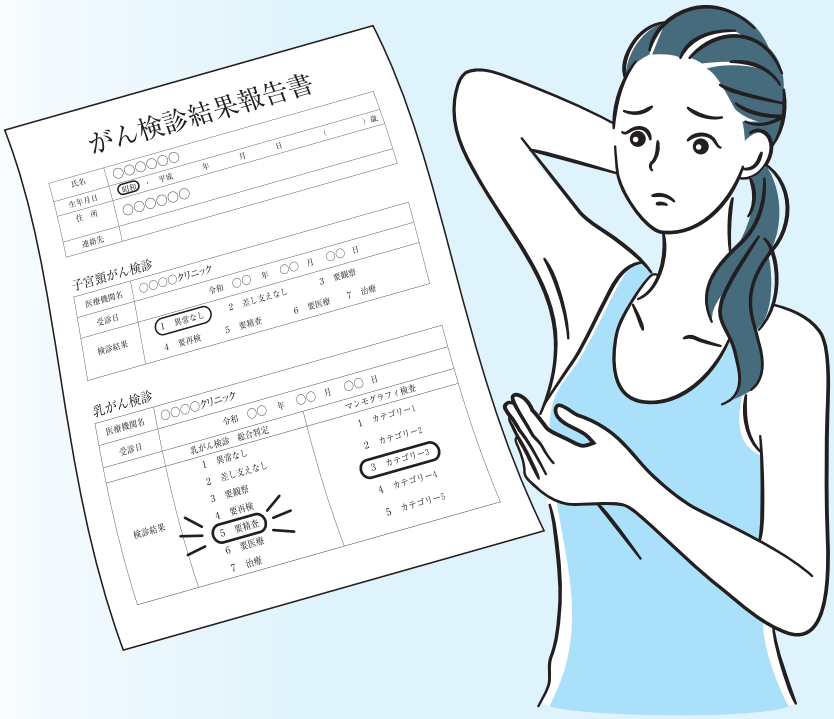
コロナ禍による「がん検診」の受診控えの影響で、約45,000人のがんの診断が遅れたと推測されています。その中には、女性にもっとも多い「乳がん」も含まれます。40歳以上の人は、今すぐ乳がん検診を受けましょう。

興味本位で受けた自治体の乳がん検診で、乳がんがみつかった40代の女性

パート勤めのMさんは40歳のとき、自治体が行っている乳がん検診を受けました。もともと健康情報に関心があり、初めて送られてきた乳がん検診の案内を見て興味をもったからです。

しばらくして届いたのは、「要精密検査」という結果。精密検査をくり返し、乳がんと診断されたときは頭が真っ白になりましたが、医師からがんは早期で命に別状がないことを聞き、前向きに治療に取り組みました。

手術のため1週間入院しましたが、その後の治療は通院しながら行っています。乳がんの診断から3年。治療はまだつづきますが、以前の生活を取り戻しつつあります。



乳がんの発生には女性ホルモンが深く関わっている

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率がつづきます※。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

リスク要因

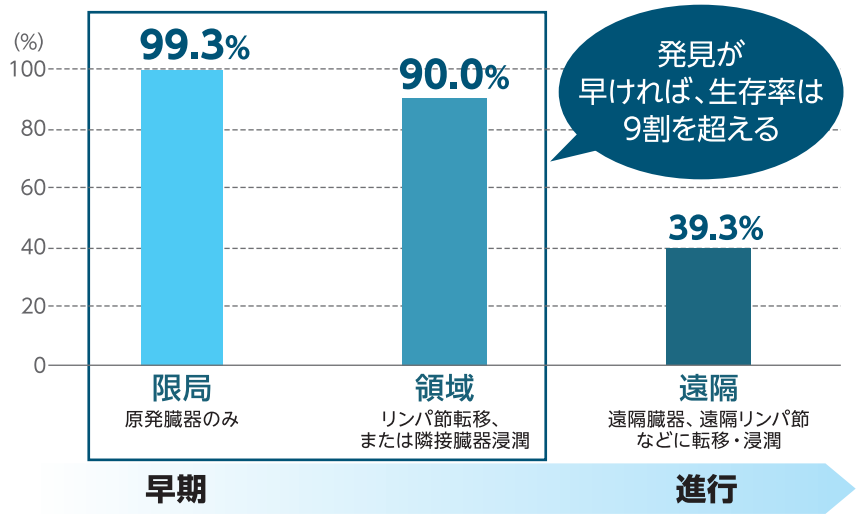
- □ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- □ 出産・授乳経験がない
- □ 初産年齢が高い
- □ 閉経後、肥満傾向にある
- □ 飲酒量が多い
- □ 運動不足である
- □ 乳がんになった血縁者がいる

乳がんは早期でみつかるほど治る可能性が高い

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2㎝以下の早期の段階でみつかれば治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1㎝ぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分でみつけられる数少ないがんの1つです。

しかし、日本では発見の遅れで、年間約1万人以上が乳がんで亡くなっています。

乳がんの臨床進行別5年相対生存率*（1993～2011年診断例）



Mさんは40歳で乳がん検診を受け、がんが早期でみつかったことで命に別状はなかった。

自分でしこりをチェックして、がんがみつかることも多い。

乳がんも進行すると治療方法が限られてしまい、生存率が低い。

*相対生存率:がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※出典：全国がん罹患モニタリング集計　2009-2011年生存率報告（国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター，2020）
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

40歳になったら2年に1回「乳がん検診」

乳がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。自覚症状がなくても、40歳以上の人は乳がん検診を受けましょう。また、年齢に関係なく、自己検診することをおすすめします。

検査方法　マンモグラフィ

乳房を片方ずつ板状のものではさみ、X線撮影して、がんが疑われる石灰化やしこりがないか調べる。

検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかがわかります。

20歳以上の女性は月1回「自己検診」でしこりをチェック

しこりの有無をチェックする自己検診は、月経後1週間ぐらいのタイミングで行うのがよい。閉経した人は、毎月、日を決めて行う。月1回、自己検診をしていても、40歳以降は乳がん検診を受ける。

乳房の形などをチェック

鏡の前で両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどがないか確認する。乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかも確認する。

しこりをチェック

手指の腹で乳房を軽く圧迫しながらゆっくり手を動かし、しこりがないか確認する。