



女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

1年間に約9万人が乳がんと診断されている

乳がんは乳腺組織にできるがんで、そ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るとされています。

新たに乳がんと診断される人は増加傾向にあり、その数は1年間で約9万人に上ります※。乳がんになる人は40歳ごろから急増し、45～74歳ごろが発症のピークです※。

乳がんは日本人女性にもっとも多いがんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

※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）（2019）

乳がんのおもな発生要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 閉経後の肥満
- ☐ 運動不足
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

ブレスト・アウェアネス4つのポイント

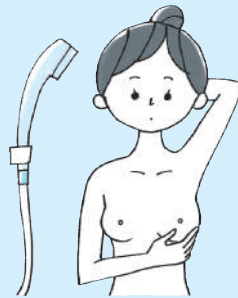
① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる乳房チェックを習慣にする。

② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ること、以下のような乳房の変化に気づける。しこりを探すという行為や意識は必要ない。

- ☐ 乳房のしこり ☐ 乳頭からの分泌物
- ☐ 乳頭や乳輪のただれ
- ☐ 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- ☐ 乳房の痛み など



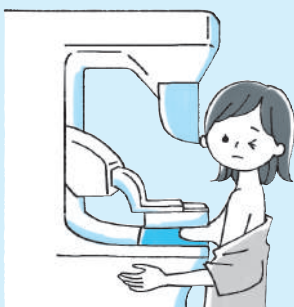
気軽に乳房をチェック

③ 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも、なるべく早く乳腺の専門医へ相談する。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィによる乳がん検診を推奨している。2年に1回受診することで乳がんの死亡率の減少が科学的に証明されている。乳がん検診は自治体や職場で実施しており、対象年齢に該当すれば少額の負担で受けられる。



マンモグラフィ

自分の乳房に関心を！

ブレスト・アウェアネス

日本人女性にもっとも多い乳がん。「ブレスト・アウェアネス」は乳房を意識する生活習慣のことで、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持つことが乳がんの早期発見につながります。さあ、あなたも今日から始めましょう。

