

乳がん

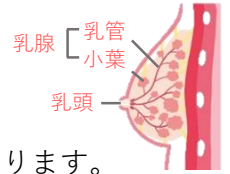


01 乳がんとは

乳がんは乳腺の組織にできたがんで、多くは乳管から発生しますが一部は小葉から発生します。直径1cmになるまでに10~20年かかりますが、**その後、2cmになるまでにはわずか1~2年**です。2cmまでの大きさで、転移がない状態を「早期乳がん」といいます。

主な症状は「しこり」です。その他、乳房にくぼみやただれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出るなどの症状もあります。

乳がんは進行すると乳房の周りのリンパ節や骨、肺などに転移することがあります。



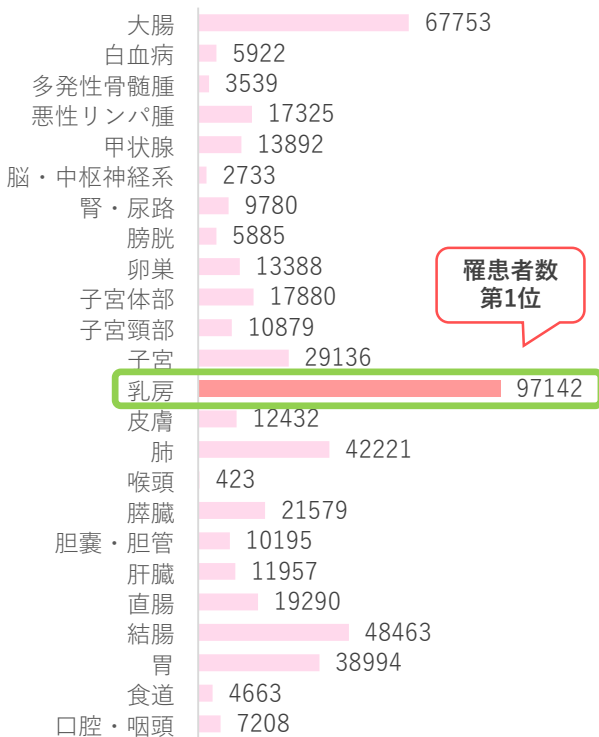
02 現状

乳がんになる女性は増加傾向にあります。2019年データでは、9万7千人が新たに乳がんと診断（罹患）されており、がんの中で最も多い罹患人数です。これは**9人に1人の女性が乳がん**になる確率です。

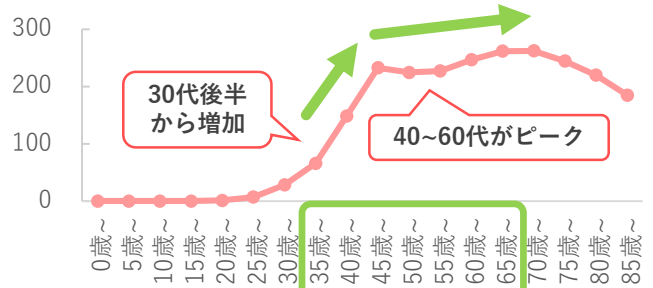
30代後半から増加し始め、**40~60代でピーク**となり、その後もほとんど減少しません。

乳がんで亡くなる方も増加傾向ですが、**早期に発見・治療することで、5年生存率は90%以上**となっています。

部位別罹患数（女性 2019）



年齢別乳がん罹患率（女性 2019）



進行別5年相対生存率（女性2019）



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）
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

*限局：乳房のみ

*領域：リンパ節転移（隣接臓器への浸潤なし）または隣接臓器浸潤（遠隔転移なし）

*遠隔：遠隔臓器、遠隔リンパ節などに転移・浸潤あり

乳がんのリスク因子

- **出産** ✓ 出産歴がない
✓ 初産年齢が遅い
✓ 授乳歴がない
- **遺伝** ✓ 母親や姉妹に乳がんになった人がいる
- **ホルモン** ✓ エストロゲンを含む経口避妊薬(ピル)の長期使用
✓ 閉経後の長期のホルモン補充療法
- **月経** ✓ 初経年齢が早い
✓ 閉経年齢が遅い
- **生活** ✓ 飲酒・喫煙
✓ 閉経後の肥満
✓ 運動不足

乳がん検診

乳がんの早期発見にはがん検診と月1回のセルフチェックが不可欠です。日本での乳がん検診は「40歳以上の女性を対象に2年に1回のマンモグラフィ」を受けることが推奨されています。

「マンモグラフィ」

検査時間：5～10分

- 乳房専用のX線検査
- 2枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、薄く伸ばして撮影



メリット

- 検査の感度（がんをがんと判断できる精度）が80%前後と高い
- 他の検査では発見しにくい石灰化の乳がんを発見できる

デメリット

- X線による被ばくがあり、妊娠中・授乳中は受けられない
- 乳腺密度が高いと病変が見つかりにくい
- 痛みを伴う

「乳房超音波検査」 (乳腺エコー)

検査時間：10～15分

- 乳房に超音波をあて、乳腺の状態を調べる検査



メリット

- 乳腺密度が高くても乳腺内の観察可能
- 被ばくや痛みがなく、手軽に検査ができる
- 小さなしこりを見つけやすい

デメリット

- 石灰化の評価がしづらい
- がん以外の良性所見も見つかりやすく精密検査となる可能性が高くなる
- 施行者の技量に依存する

「視触診」

検査時間：数分

- 医師による目で見て確認する視診と、触って確認する触診

メリット

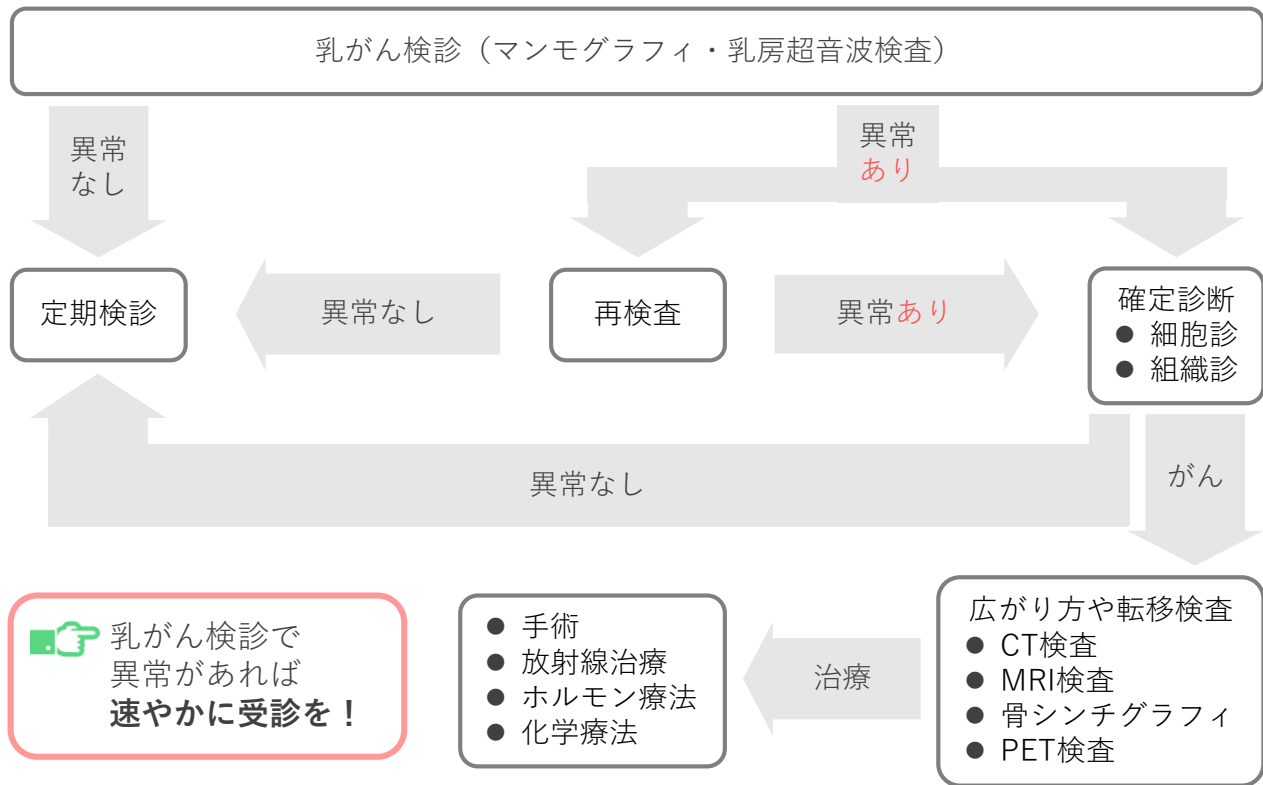
- 身体的な負担なし

デメリット

- この方法のみによる検診では死亡率を下げる効果がない

★ 厚生労働省が主催する「がん検診のあり方に関する討論会」および「日本乳癌学会診療ガイドライン」において、乳房視触診は乳がんの早期発見のための有用性が不明であり推奨しないとの見解が示されていることから、健診機関によっては視触診は実施しない場合があります。

05 検査結果の流れ



06 セルフチェック

乳がんは自分で発見できるがんです。自分で触って偶然見つかるしこりの大きさは2 cm以上とされていますが、セルフチェックを習慣にすると1cmの大きさにも気づけるようになります。セルフチェックは、閉経前の方は乳房がやわらかくなる月経終了後1週間～10日の間に、閉経後の方は一定の日を決めて、毎月1回行いましょう。

01 みる

鏡に向かって

- 両腕を高く上げる
- 両手をまっすぐにおろす
- 両腕を腰にあてる

確認事項

- ひきつれ
- くぼみ・ふくらみ
- ただれ・変色

02 さわる

仰向けに寝た姿勢か、入浴時の石けんのついた手で

- 3～4本の指をそろえて10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触る
- 脇の下もチェック
- 乳首を軽くつまみ血液などの異常な分泌物がないか確認

確認事項

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物



ワールド健康保険組合では乳がん検診を実施しています。30歳以上で条件に該当の方は費用が無料となりますので、定期的な検診でがんの早期発見につなげましょう。詳しくはワールド健康保険組合のホームページへ <http://www.world-kenpo.com/>

