

乳がん

医療法人 嬉泉会 嬉泉病院

がん薬物療法専門医、指導医、がん治療認定医、教育医：大澤 浩

増加している乳がん！！ 女性で一番多い病気です！！ 乳がんの発生・増殖には、女性ホルモンであるエストロゲンが重要な働きをしています。近年、日本でも食生活やライフスタイルの欧米化によりエストロゲンの影響を受けやすくなっているともいわれています。たとえば、体外からのホルモンとして経口避妊薬の使用や閉経後のホルモン補充療法を行うことは乳がんのリスクが高くなります。乳がんのことを学び、食生活やライフスタイルを見直し注意しましょう！！

① 死亡数/罹患数 11,918 人(2009 年)/50,695 人(2005 年)

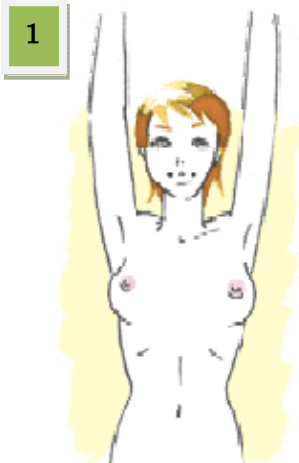
乳癌の罹患数は年々増加傾向にあり、女性における乳癌罹患数は1999年までは第1位であった胃癌を抜いています。欧米では加齢とともに乳癌罹患数が増加しますが、日本では20歳代から増加傾向を示し、40-45歳でピークを迎え、加齢とともに罹患率は減少します。

② リスクファクター：乳癌の家族歴、早い初潮、遅い閉経、遅い第1子の出産、少ない出産回数、ホルモン補充療法、肥満、高脂肪食、アルコール摂取過多、乳腺増殖性疾患(乳腺症など)の既往などです。

③ 症状： 乳房腫瘍、疼痛、異常乳頭分泌物、浮腫、発赤、変形(へこみ、えくぼ)などを認めることがあります。

【自己診断はどのようにするの？】

自己診断を継続することで、いつもとは違うおっぱいの形の変化に気づくことがあります。月に1回、下記の手順で自己チェックを行う習慣を身につけましょう！！



1

自己診断の注意：

1. 自己診断は、生理が終わった後4-5日が適当です。
生理が終わっている方は、毎月、日と決めて行って下さい。
2. 乳がんは5mm位から1cm位の大きさになると、自分で注意深く触るとわかるしこりになります。しかし、しこりがあるからといってすべてが乳がんであるというわけはありませんので、ご注意ください。

1

左右のおっぱいの形や大きさに違いはないか？

乳首に『えくぼ』のようなへこみや引きつれがないか？

乳首がへこんだり、血が混ざった乳汁が出ていないか、ただれていないか？
調べます。



2

2

仰向けに寝て、片手を上げて、おっぱいに『しこり』がないか？

左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。

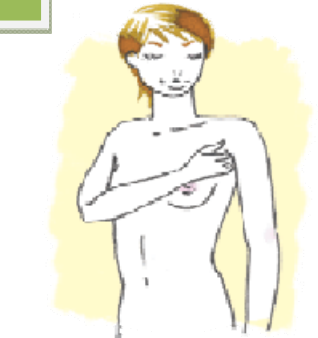
仰向けに寝て、片手を上げて、おっぱいに『しこり』がないか？

左乳房の内側(乳首よりも内側)にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。

3

3

起き上がって、右手で左わきを、左手で右わきを少しえぐるような感じで触ってみましょう。手の腹にコリとしたしこりがあるかチェックしましょう。





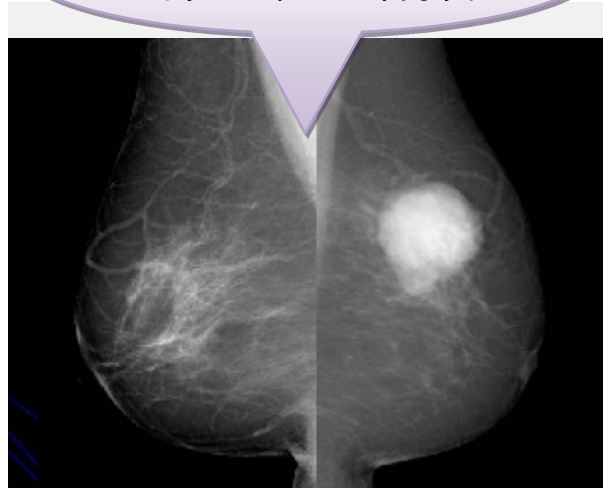
左右の乳首を軽くつまんで、おっぱいを搾るようにします。もし血が混ざっているようなら、異常なサインです。

乳がんと診断された方のおよそ 80%は、自分で『おっぱいのしこり』に気付いた方々です。自己診断でおかしいと思ったら、必ず病院へ行きましょう！！



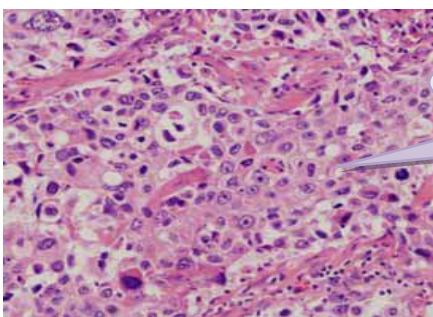
マンモグラフィーは 40 歳以上の女性の死亡率を低下させると報告されています。特に 50 歳から 70 歳の女性は、2 年に 1 回のマンモグラフィーをお勧めします。

マンモグラフィーの実例です。
このようにレントゲンで写ります。



【検査と診断】

- ① 触診：医師が触診を行い、性状を調べます。
 - ② 画像診断検査：上記のようなマンモグラフィーは乳房を装置に挟んで圧迫しX線撮影する検査です。触診では見つからないような小さながんが見つかることがあります。
 - ③ その他の検査：しこりががんであるかどうかや病変の広がりを診断するために、乳腺の超音波検査や MRI 検査、CT 検査で肺、肝臓など遠隔転移やリンパ節転移などの確認をします。
 - ④ 穿刺吸引細胞診と針生検：しこりが見つかった場合、しこりに細い注射針を刺して細胞を吸いとり調べる「穿刺吸引細胞診」により、80～90%の場合ではがんかどうかの診断が確定します。さらに多くの情報を得るために太い針を刺してしこりの一部の組織を採取することもあります（針生検）。触診では明らかなしこりを触れず、画像検査だけで異常が指摘されるような場合には、マンモトーム生検と呼ばれる特殊な針生検を行うこともあります。
 - ⑤ 骨シンチグラフィ：全身骨への遠隔転移の確認をします。
 - ⑥ 採血検査：乳がんのスクリーニングとして、腫瘍マーカー(CEA, CA15-3, BCA225, NCC-ST-439)等が用いられています。
- 以上のような検査で進行度(Stage)を決めます。



以上のような検査を行い、最終的には生検で採取した組織をこのように顕微鏡で診断します。

最後に！！

ご自分でできる唯一の『予防』は、診察、検査を受けることです。
嬉泉病院に御相談下さい。