

タイムタイム

No, 179

特集

乳ガンの自己検診

『メデックス ジャーナル』2月号より抜粋

わが国では近年、新たに乳ガンにかかる人は年間4万人を超えているので、それは20人に1人の率になります。死亡者も増加していて、年間1万人以上になっています。一方、欧米では乳ガンの患者数は増加しているもののそれによる死亡者数は減少傾向にあります。この差は乳ガン検診の受診率にあるようで、欧米では70~80%の受診率が日本では20%程度なのです。

30歳代後半から急激に増え40歳代に最も多いガンです。妊娠、出産を経て育児真っ最中や仕事で働き盛りの女性に突然襲う恐ろしい疾病です。一度も乳ガン検診を受けてない方、まずは自己検診をしてみてください。

... ..

自己検診をするに適した時期は、月経が始まって1週間ほどした月経の終わり頃です。この頃は乳房の張りが少なくなり、柔らかくなっていて異常を発見しやすいのです。閉経後の方は毎月1日、と決めておかれるとよいのではないかと思います。

① 鏡でチェック 入浴や着替えの時、鏡の前で腕の上げ下げをして正面、側面、斜めから観察する。

- ・ 乳の回りにいつもと違うくぼみはないか。
- ・ 皮膚が赤くはれたり、オレンジの皮のようにざらざらしていないか。
- ・ 乳頭がただれたり、かさぶたになっていないか。

② 触ってチェック 入浴の時、ボディソープをつけ、乳房と反対の手の指の腹で、乳頭を中心に渦巻き状に丁寧に押さえるように円を描きながら徐々に外側に触れていく。乳房だけでなく、鎖骨の上や脇の下まで触れる。リンパ節の腫れで初めて乳ガンに気づくときもあります。普段からタオルやスポンジを使わず、素手で乳房を洗うように習慣づけるのがよいでしょう。

- ・ 乳房や脇の下にいつもとは違うしこりや堅さはないか。
- ・ 乳頭から血液が混じったような分泌物はでていないか。

③ あおむけでチェック 立ったり座ったりしたまま

だと乳房の奥の方の異常は分かりにくいので仰向けに寝て①や②のチェックをしてみる。お休み前にする習慣をつけておくとよいと思います。

自己検診を続けることで正常な乳房の状態が分かるのが一番大事なことで、その結果「いつもと違う」感じが会得できます。見つかるしこりの90%以上は乳腺症などの良性のもので、しこり=乳ガンではないのであまり怖がらないで下さい。とは言っても小さいしこりだからと放っておくことはいけません。専門医の診察を受けましょう。

診察の結果、ガンではなくて乳腺のしこりと分かれば安心です。また、触れても分からないような小さなガンを見つけるために、自己検診では異常がなくても(しこりが分からなくても)年1回の乳ガン検診を受けましょう。自己検診では2cmくらいのしこりが分かるものです。超音波やマンモグラフィーではそれよりも小さな病変を見つけることがあります。

但し、自己検診は言うまでもなく、医療機関による乳ガン検診でもその部位によって発見出来ないことがあるので今回は良かったからと放っておかないで、また、来年も必ず受けるようにしましょう。

《 乳ガンで亡くなった人 》	死亡年月	享年
中条ふみ子	歌人 1954, 8	31歳
巖本真里	ヴァイオリニスト 1979, 5	53歳
イングリッドバーグマン	女優 1982, 8	67歳
キャシーアッカー	米作家 1997, 11	50歳
中山万里	写真家 2008, 1	37歳
河野裕子	歌人 2010, 8	64歳

中条(なかじょう)ふみ子 の歌

- ・ 冬の皴(しわ) 寄せぬる海よ今少し
生きて己の無惨(むざん)を見むか (『乳房喪失』より)

河野裕子(かわのゆうこ) の歌

- ・ たつぷりと真水を抱きてしづもれる
昏(くら)き器(うつわ)を近江(あふみ=おうみ)と言へり
- ・ 歩くこと歩けることが大切な
一日なり 病院より帰る

... ..

【お知らせ】当院待合室ミニギャラリーは1月まで川口岩雄さん(小浜市遠敷)の風景写真(主として秋の美しい紅葉)でしたが、2月からの第55回は再び木越和夫さん(小浜市雲浜)の草木の花シリーズです。梅、シクラメン、ばら等の楚々とした自然の美をご鑑賞下さい。