



## 乳がんは早期発見・治療で 90%以上の方が 助かります

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

いいだともこ  
**飯田智子さん 59歳**  
リユバン ローズ  
NPO法人 Ruban Rose 代表理事

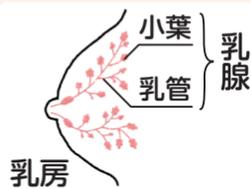
自身が乳がんになった経験を生かし、アロマテラピーや、ハーブなどを利用したケアの方法を紹介するなど、乳がん患者やその家族の支援、乳がんの啓発活動をしている。

看護師として働いていた40歳のころ、お風呂に入っているときに、胸にしこりを発見しました。自分では大したことはないのかなと思ながらも、念のため病院を受診したところ、乳がんであることが分かり、ショックでした。がんが見つかったから2週間後に手術をし、放射線治療、化学療法を経て、職場復帰しました。人により異なりますが、私は半年程度の治療でがんを治すことができました。今でも乳がん検診は2年に1回、必ず受診しています。

乳がんは早期に発見・治療をすれば、治すことのできる病気です。自分や家族のためにも、将来後悔しないよう、検診の受診や日頃からできることを始めてほしいです。

### 乳がんってどんな病気？

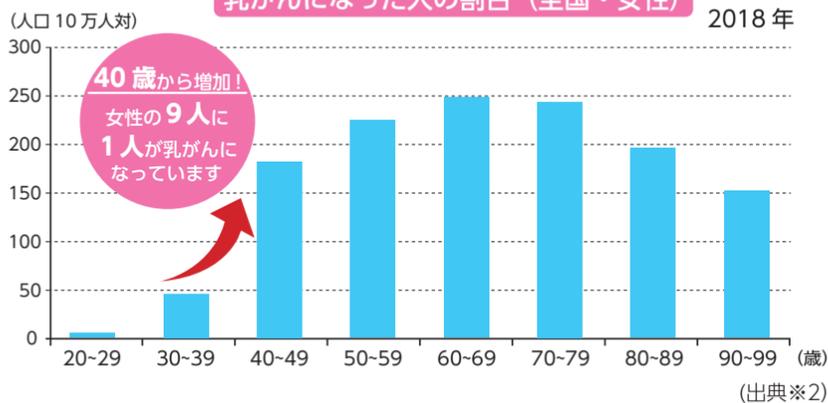
乳がんは、乳腺にできる病気です。乳房には小葉（母乳を作る場所）と乳管（母乳の通り道となる管）があり、小葉と乳管をまとめて乳腺といいます。



乳がんは、40歳以上の働き世代に多く、女性のがん死亡原因のトップクラスに挙げられます。しかし、乳がんは早期のうちに治療すれば、90%以上の方が助かる\*ことが分かっています。

\*ここでいう「助かる」とは、がんと診断されてからの5年相対生存率を示しています(出典※1)

乳がんになった人の割合(全国・女性)



## 無料 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう

### 検査の内容

視触診とマンモグラフィ検査の両方を受診します。

#### 視触診

医師が乳房に触れて観察し、異常がないかを確認します。

#### マンモグラフィ検査(乳房専用のエックス線)

左右の乳房を片方ずつ挟み、圧迫して撮影します。

### 乳がん検診 Q&A

**Q1 マンモグラフィ検査は痛くないの？**

**-A** 圧迫する数十秒間は痛みを感じる方もいます。月経前1週間を避ければ痛みが少ないといわれています(個人差があります)。

**Q2 新型コロナが流行しているから、検診の受診も控えた方がいいの？**

**-A** 検診の受診は不要不急の外出には該当しません。早期発見・治療につなげるため、コロナ禍でも必ず定期的に受診しましょう。

**Q3 視触診だけの受診もできるの？**

**-A** 必ずマンモグラフィ検査の受診が必要です。視触診とマンモグラフィ検査の両方を受診することで、正確に診断できる可能性が高まります。

**Q4 乳房に異常が見つかったら検診を受診すればいいの？**

**-A** 検診は症状のない方が対象です。自覚症状のある方はすぐに医療機関を受診してください。

20代から始めよう!

### 日頃から乳房を意識する生活習慣 ブレスト・アウェアネス

自分の乳房の状態に日頃から関心を持つことで、早期発見・治療につながります。まずは着替えや入浴などの際、自分の乳房を見たり、触ったりしてみましょう。変化に気付いたら、すぐに医師へ相談しましょう。

#### 見て気付く

鏡で見てください

両腕を高く上げる    両腕をまっすぐに下ろす    両腕を腰に当てる



次の変化はありませんか?  ひきつれ  くぼみ  ただれ

#### 触って気付く

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石けんのついた手で触ると、しこりが分かりやすくなります

3~4本の指をそろえ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



\*特に乳房の外側上部に注意。脇の下もチェック

次の変化はありませんか?  乳房のしこり  脇の下のしこり  乳首からの分泌物

※1 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

※2 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)

▶▶ 乳がん検診の申し込みや、その他のがん検診は2面をご覧ください