

今月のテーマ 乳がん、受診前にできること

最近有名人の発症のニュースなどもあり、検診の受診率も上がっている乳がん。病院に行く前にできることなどについて先生に聞きました。



ココロとカラダのミネラル

月に1度はセルフチェック
年に1度は乳がん検診を

女性のかかるがんのトップスリーは、乳がん・大腸がん・胃がん。中でも乳がんは年々増加傾向にあり、今では乳がんを患う日本人は11人に1人と言われています(出典は国立がん研究センターがん情報サー
ビス「がん登録・統計」最新がん統計)。一方、乳がんの死亡数は5位(出典は同)。乳がんは女性が一番かかりやすいがんではありますが、きちんと対応すると治る病気です。
はつきりとした原因は分か

一般女性の全体の平均罹患率に比べて乳がんにかかるリスク

- 家族で乳がんになった人がいる2.7倍
- 肥満(特に閉経後).....1.9倍
- 糖尿病.....1.3倍
- 早い初潮(13歳以下).....1.9倍
- 遅い閉経(51歳以上).....1.2倍
- 出産歴なし・高齢初産2.1~2.8倍
- アルコール飲酒、喫煙、ホルモン治療歴がある
[よくわかる乳癌のすべて](永井書店)参照

チェックリスト

- 胸にしこりのようなものを感じる
- 皮膚が胸の部分だけ赤くなる
- 両手を上げた時に、胸のどこかに皮膚が寄る「ひきつれ」を起こしている
- ブラジャーに茶色いシミがついている(血が出ている可能性あり)

◆唯一自分で見つけられます
乳がんは、唯一自分で見つけることができるがん。月に一度はお風呂に入る時などにセルフチェックしてみませんか。顔の小じわがちょっと増えただけの変化を感じとることができるよう、胸もいつもの状態を確認することでちょっとした変化に気づくきっかけになりますよ。

らず複雑なので予防はできないと言われていきます。だからこそ、早期発見のため、乳がん検診が必要。30歳代から増え始め40歳代後半で最も多いのでこの年代の方や、左上の「乳がんにかかるリスク」に該当する場合は年に1回の検診を。上記の「チェックリスト」に1つでも該当すれば今すぐ病院へ。検査は超音波(エコー)とマンモグラフィの両方を受けた方が見つける確率は上がります。

取材協力

ふかみ乳腺クリニック
院長

深水康吉さん

「乳がんや、乳腺炎、乳腺症などの検診、治療、手術などを行っています。胸に関わることで困ったことがあれば、気軽にお越しください」

☎092-406-5323

