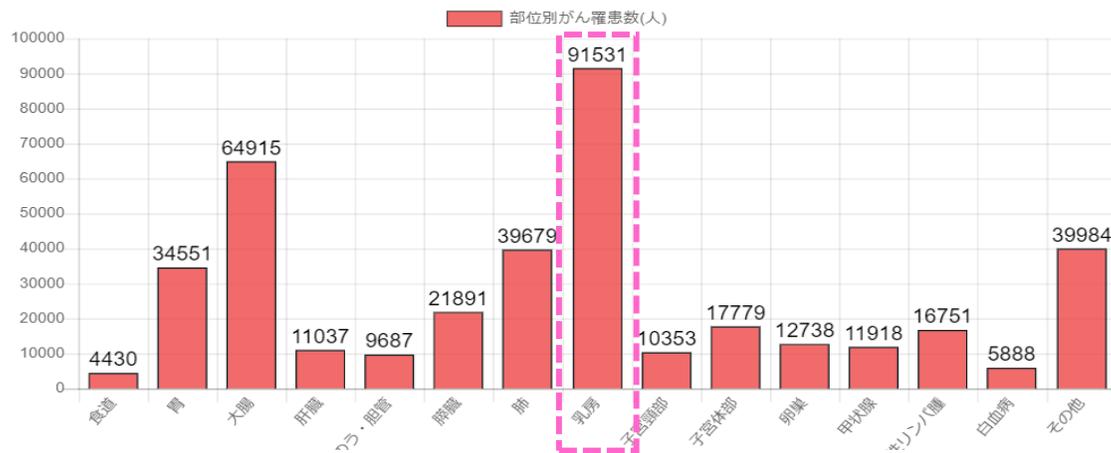


## 10月 乳がんを知る：ブレスト・アウェアネスを深めよう

乳がんは、近年罹患する日本人女性が増加しており、年間約9万人の女性がかかると推定されています。  
 また、乳がん患者の100人～150人に1人が男性乳がんです。女性だけではなく、男性も発症する可能性がある病気であることを認識し、自分と周りの人の命を守るために定期検診を受けるようにしましょう。

### ■がんの罹患数について■

部位別がん罹患数（2020年）女性



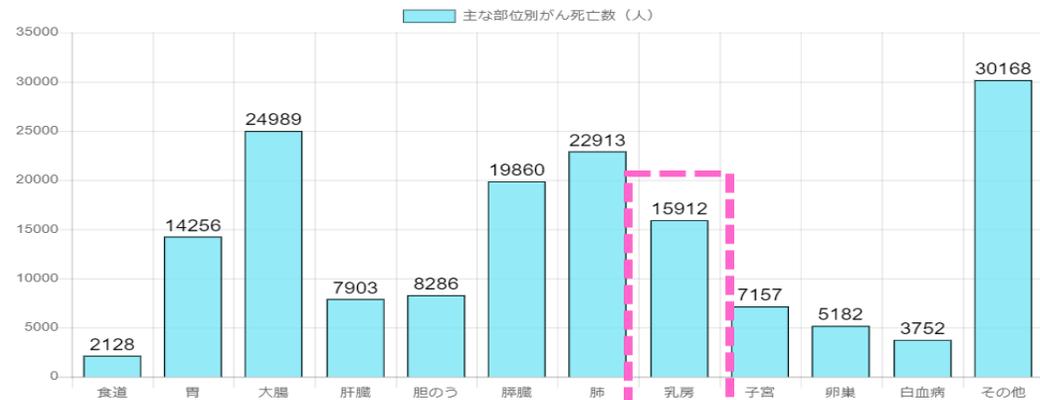
※グラフ「その他」は、口腔・咽頭、喉頭、皮膚、子宮の悪性新生物<腫瘍>・部位不明、膀胱、腎・尿路（膀胱除く）、脳・中枢神経系、多発性骨髄腫の合計

出典：厚生労働省「全国がん登録 罹患数・率 報告 2020」

引用：日本対がん協会  
[https://www.jcancer.jp/about\\_cancer\\_and\\_knowledge/%E3%81%8C%E3%82%93%E3%81%AE%E9%83%A8%E4%BD%8D%E5%88%A5%E7%B5%B1%E8%A8%88#male\\_d](https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_knowledge/%E3%81%8C%E3%82%93%E3%81%AE%E9%83%A8%E4%BD%8D%E5%88%A5%E7%B5%B1%E8%A8%88#male_d)

### ■がんの死亡者数について■

主な部位別がん死亡数（2022年）女性



※グラフ「その他」は、口腔・咽頭、喉頭、皮膚、膀胱、中枢神経系、悪性リンパ腫、その他のリンパ組織・造血組織及び関連組織の悪性新生物、その他の悪性新生物の合計

出典：厚生労働省「2022年人口動態統計（確定数）」

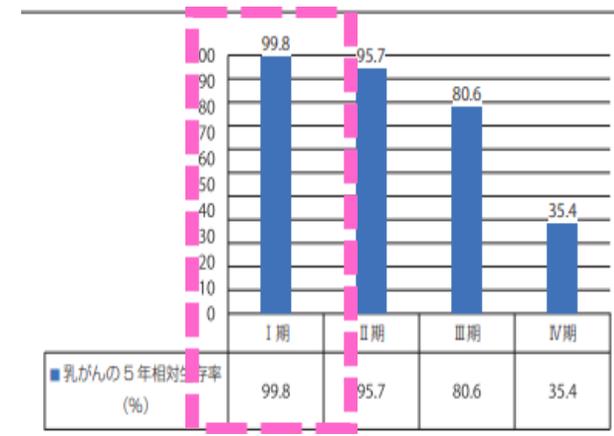
### ■病期（ステージ）と生存率について■

8段階の病期（ステージ）

0期	がんが発生した乳腺の中にとどまっているもの。極めて早期の乳がんて「非浸潤（ひしんじゅん）がん」という。
I期	しこりの大きさが2cm以下。わきの下のリンパ節には転移してあらず、乳房の外に広がっていない。
IIa期	しこりの大きさが2cm以下だが、わきの下のリンパ節に転移がある。またはしこりの大きさが2～5cmで、わきの下のリンパ節に転移がない。
IIb期	しこりの大きさが2～5cmで、わきの下のリンパ節に転移がある。
IIIa期	しこりの大きさは2cm以下だが、わきの下のリンパ節に転移があり、さらにリンパ節同士が癒着していたり、周辺の組織に固定している。またはわきの下のリンパ節への転移はないが、胸骨の内側のリンパ節がはれている。あるいはしこりの大きさが5cm以上で、わきの下あるいは胸骨の内側のリンパ節への転移がある。
IIIb期	しこりの大きさ、わきの下のリンパ節への転移の有無にかかわらず、しこりが胸壁にがっちり固定していたり、皮膚にしこりが顔を出したり、皮膚が崩れたり、皮膚がむくんでいる。炎症性乳がんも含まれる。
IIIc期	しこりの大きさにかわらず、わきの下のリンパ節と胸骨の内側のリンパ節の両方に転移がある場合。あるいは鎖骨の上下にあるリンパ節に転移がある場合。
IV期	遠隔臓器に転移している。乳がんが転移しやすいのは骨、肺、肝臓、脳など。

参考：国立がん研究センターがん対策情報センター

乳がんの病期（ステージ）別生存率

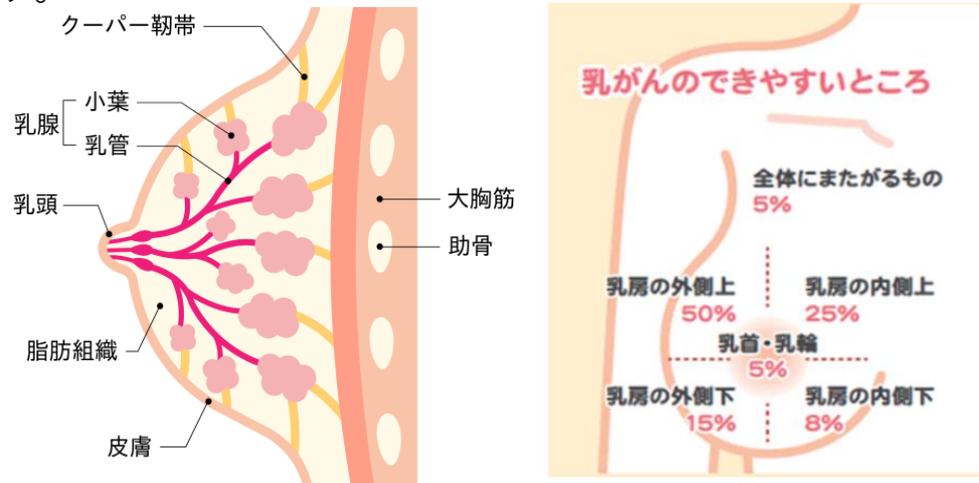


国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービスがん登録・統計」  
 2010～11年がん診療連携拠点病院等院内がん登録5年生存率集計より

引用：公益財団法人 日本対がん協会、大内憲明、「もっと知りたい乳がん」、p12-13

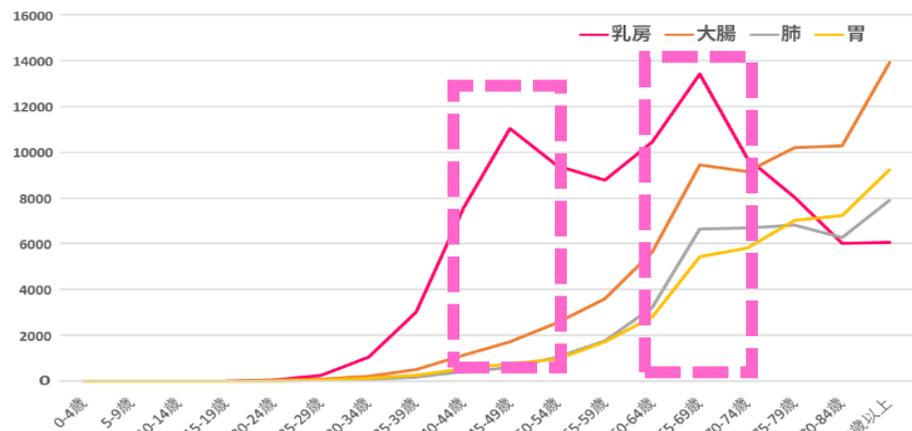
## ■乳がんとは■

乳がんは、乳房の内部にある、乳腺に発生した悪性腫瘍です。乳がんの約90%は乳管から発生し、乳管がんと呼ばれます。小葉から発生する乳がんが約5~10%あり、小葉がんと呼ばれます。



## ■女性の乳がん年齢階級別罹患患者数■

女性の乳がん年齢階級別罹患数（全国がん罹患データ2016年）



引用：Medical Note 乳がん <https://medicalnote.jp/diseases/%E4%B9%B3%E3%81%8C%E3%82%93>  
 札幌市医師会 <https://www.spmed.jp/healthcare/gankenshin/kenshin/>  
 厚生労働省 人口動態統計「死因別死亡数」2018年より  
 公益財団法人 日本対がん協会、大内憲明、「もっと知りたい乳がん」、p3  
 日本医師会 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/type/breast/what/>

## ■乳がんの危険因子■

40歳以上

出産歴がない

初産が30歳以上

飲酒習慣

閉経年齢が55歳以上

生理が始まった年齢が早い

喫煙習慣

家族に乳がんになった人がいる

乳腺疾患歴

閉経後の肥満



## ■ブレスト・アウェアネスについて■

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のことです。  
 『Breast』 = 乳房  
 『Awareness』 = 自覚していること

① 普段の乳房の状態を知る

② 乳房の変化に気をつける

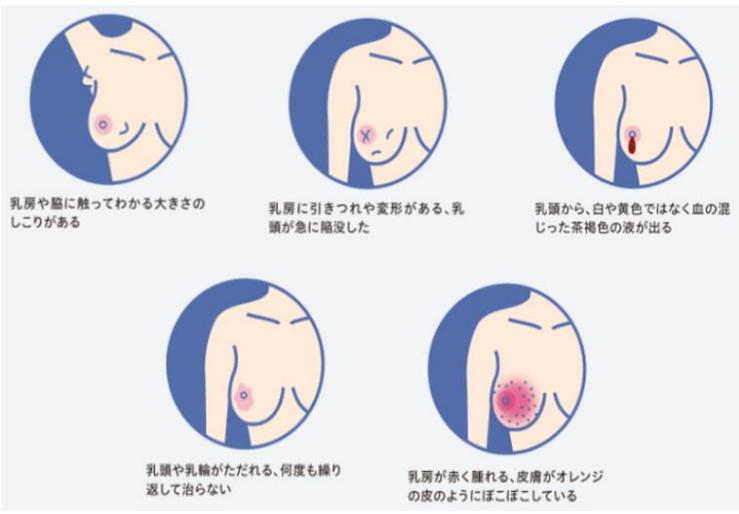
③ 変化に気づいたら、すぐに医師へ相談

④ 40歳になったら、2年に一回、乳がん検診を受ける

引用：岡庭 豊ら、『病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科 第4版』  
 日本乳癌学会 [https://www.jbcs.gr.jp/uploads/files/citizens/breastawareness\\_pamph.pdf](https://www.jbcs.gr.jp/uploads/files/citizens/breastawareness_pamph.pdf)

## ■乳がんの症状■

- ・痛みを伴わない腫瘍（しこり）
- ・乳頭からの異常分泌  
(ピンクや赤色などの血性分泌液など)
- ・皮膚異常  
(陥没、盛り上がり、乳頭の陥没、びらん、赤み、潰瘍など)
- ・腋窩リンパの腫脹



\* 乳腺症、乳腺炎、乳腺繊維線腫といった、良性疾患もあるので上記症状があってもがんとは限らない。

## ■セルフチェックの方法■

- ✓ **CHECK.1：見て**  
「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありませんか？  
鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。
- ✓ **CHECK.2：さわって**  
「しこり」はありませんか？  
4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように“しこり”の有無を調べてください。
- ✓ **CHECK.3：つまんで**  
「血の混じったような分泌物」は出ませんか？  
指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。
- ✓ **CHECK.4：横になって**  
「しこり」はありませんか？  
仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。



## ■乳がん検診■

乳がんの早期発見のためには、セルフチェックも大事ですが、がんの**本当の初期には症状がありません**。  
セルフチェックと同時に**医療機関での定期検診**を受けるようにしましょう。また、セルフチェックで異常を感じた場合には、定期検診を待たずに早急に専門医（乳腺外科など）の診察を受けるようにしましょう。

### 超音波（エコー）検査

乳房に超音波をあて、内部からの反射波（エコー）を画像にして、異常の有無を検査する。  
妊婦さんやペースメーカーの使用者でも検査可能。  
**若年層の検査**に向いている。

### マンモグラフィ検査

乳房のX線検査のこと。専用の撮影装置を使い乳房をプラスチック板で挟み、斜め方向（内外斜位）と上下方向（頭尾方向）を撮影する。触っても分かりにくい**小さながんを発見するのに威力を発揮する**。検診で**死亡率減少の効果が認められている**。  
被曝する（0.24mSV）。乳腺濃度の高い人では、はっきりしない。

### 保健師からの一言

乳がんは早期発見できれば、8割以上が命を守ることができるがんです。月に一度のセルフチェックと定期検診を習慣化させましょう。

引用：日本赤十字社 高松赤十字病院 <https://www.takamatsu.jrc.or.jp/magazine/entry-2246.html>  
J.POSH <https://www.j-posh.com/cancer/mammacheck/>  
岡庭 豊ら、『病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科 第4版』、2023、p306  
公益財団法人 東京都予防医学協会 <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/gan/nyugan.html>  
ワコールピンクリボン活動 [https://www.wacoal.jp/pink\\_ribbon/medicalcheck/](https://www.wacoal.jp/pink_ribbon/medicalcheck/)