



大阪府医師会発

けんこう情報



乳がんの自己検診

乳がんは自分で発見できるがん。したがって早期の発見が可能。ゆえに治癒率が高い。

あなたの大切な乳房を、月に1度は自己検診をしましょう。そして、年に1度は乳がん検診も必ず受けましょう。

「乳がん」は年々増加の傾向にあります。しかし早期に治療すれば、ほとんどが治る病気です。自己検診に加え、年に1度は乳がん検診を受けるようにしましょう。



●乳がんの自己検診法

月に1度、乳房をチェックする習慣をつけましょう。

閉経前の方は月経後1週間あたりに乳房の張りが治まり診察しやすい状態になります。検診は入浴時、就寝時に行うのが良いでしょう。

●**目で見て視診**：鏡に向かい「気をつけ」と「バンザイ」の姿勢で乳房の形を見くらべます。左右差がなければオーケーです。乳房（乳頭部も含め）に凹みやひきつれがないかなどを確かめることが重要です。また、閉経後の乳頭分泌は正常ではありません。

●**触って触診**：親指を除く4本の指をそろえ、指の腹部で皮膚面を滑らしながら皮下にしこりがないか探します。左乳房は右手で、右乳房は左手で。仰向けでも同様に行います。入浴時に石けんを付けると滑りよく分かりやすくなります。次に手を腰に当てる姿勢で腋窩（ワキ）のしこりがないか調べます。乳房の大きい人は仰向けがより分かりやすいです。

う。慣れてくると乳腺の輪郭が分かるようになります。乳がんは必ず乳腺から発生しますが、周辺状況から確定診断に至ることも少なくありません。念を入れて丁寧に行ってください。

●乳がん検診を受けましょう

全国の地方自治体では、乳がんの集団検診を定期的実施しています。検査内容、時期についてはお住まいの市町村に問い合わせましょう。また、地域の医療機関で個別に受けることもできます。個別のがん検診は乳がん治療の経験を持つ医師を選ぶと安心です。



●早期なら乳房を残す手術も可能

かつては乳がんと診断されたら、胸の筋肉を含めて、乳房をすべて切除する方法がとられていましたが、現在ではできるだけ乳房を残す「乳房温存法」が主流になっています。ただし、この治療法の適応は、比較的早期のがんに限られます。早めに発見することで、乳房を残す治療法を選択する可能性が高くなるのです。



自己検診で乳房に異常を感じたら、ためらわず乳腺科、もしくは乳腺治療に経験のある外科を受診するようにしましょう。