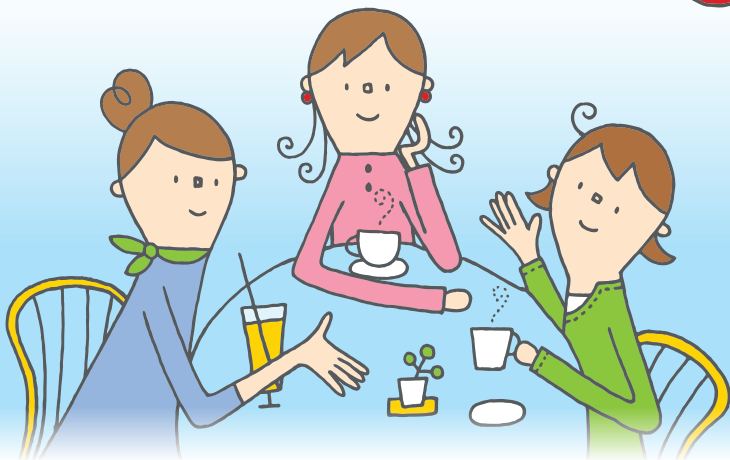


乳がん 早期発見のための 3STEP

生き生きとした人生を送るために

監修

熊本大学 名誉教授
岩瀬 弘敬先生



VIATRIS

乳がんを 知りましょう!



40歳から乳がん年齢

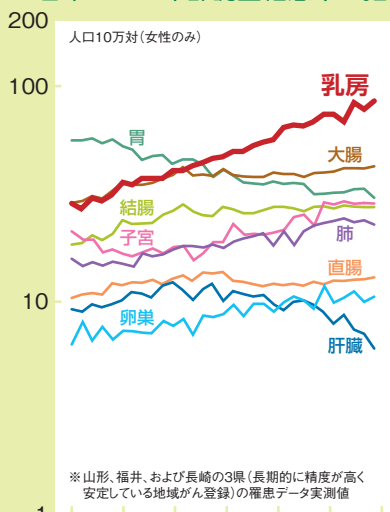
乳がんは、20代から85歳以上の方まで、どの年齢層でも起こる病気です。しかし、年齢別乳がん罹患率(右ページグラフ)の通り、特に40代で急上昇しています。家庭にとっても社会にとっても重要な時期の女性に最も多く発生するがん、それが乳がんです。乳がんは自分で見つけることができる唯一のがんです。だからこそ今、自分自身の乳房の健康に関心を持つこと(プレストケア)は、女性にとって大変重要なテーマなのです。

乳がんは 増えています

医学の進歩や生活環境の改善によって寿命が延び、さまざまながんにかかる可能性が高まっています。なかでも女性では、以前多かった胃がんや子宮がんに代わって乳がんや大腸がんが増えています。

2021年に乳がんで亡くなった女性は14,803人。これは、女性のがん死亡者数の9.3%を示しており、1955年の9.4倍にも達しています。

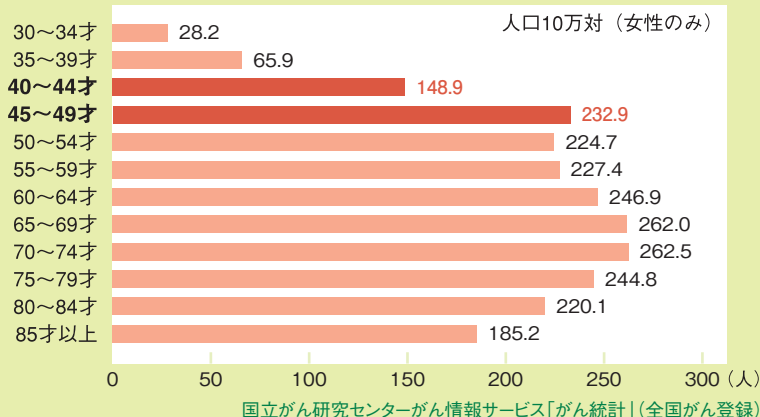
日本のがん年齢調整罹患率の推移



1985 1990 1995 2000 2005 2010 2015(年)

国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
(全国がん罹患モニタリング集計(MCIJ))

年齢による乳がんの罹患率(2019年)



なぜ増えているのでしょうか

乳腺組織は女性ホルモンの影響を強く受けています。乳がんもほぼ100%、女性ホルモン(エストロゲン)の刺激を受けて発症します。そのため、エストロゲンの分泌される期間が長いと乳がんにかかりやすくなることが分かっています。エストロゲンは、初潮から閉経まで卵巣から分泌されますが、妊娠中は乳腺に対する作用が弱くなります。つまり「初潮が早い」、「閉経が遅い」、「妊娠出産回数が少ない」と、エストロゲンが分泌される期間が長いということになります。

また、エストロゲンは副腎や皮下脂肪組織の中にある特別な酵素の作用でも合成されます。だから閉経後、卵巣からのエストロゲン分泌が止まっても、エストロゲン分泌は続きます。

近年、未婚女性が増えたこと、子供を産まないこと、初産年齢が高いこと、日本人の生活様式(食生活)の欧米化に伴い、肥満の方が増加していることなどが乳がんの増加に関係しているといえます。しかし、ライフスタイルが多様化している今、それらを否定することはできません。

大切なことは早期発見と早期治療なのです。

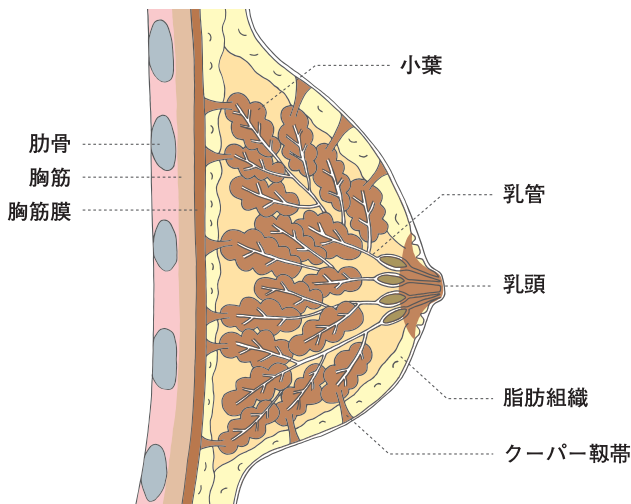
乳がんとは

乳房は皮膚と脂肪組織と乳腺（乳管・小葉）からできています。乳がんは乳腺の細胞から発生するがんで、主に乳管と小葉の内側に発生します。

がんは最初のうちは乳管や小葉にとどまっています（非浸潤性乳がん）が、やがて乳管・小葉の壁を破壊し（浸潤性乳がん）、増殖します。ここで「しこり」として触れるようになり、ほとんどの人は、この「しこり」によって乳がんを発見します。「しこり」はがん細胞そのもののなのです。

「しこり」に気づかずにそのままにしておくと、どんどん大きくなり、がん細胞が血管やリンパ管を通して全身へひろがってしまいます。

乳房の構造



● 早期発見で乳がんは治ります ●

がん細胞が発生して乳管や小葉にとどまっている時点での非浸潤性乳がんは、手術によってほぼ100%治ります。また、「しこり」の大きさによって区別してみると、2センチ以下のⅠ期では、10年生存率（治療をしてから10年後の生存率）が約90%となっています。

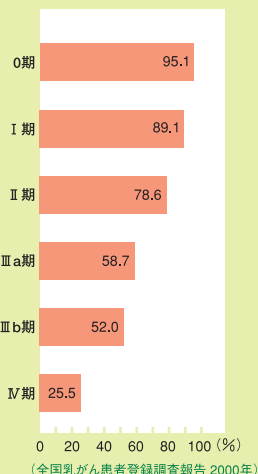
しかし、発見が遅れると危険率は高くなります。

乳がんの進行度は次のように分けられています。

0期	乳管の中にかんがとどまっているもの。早期の乳がんて非浸潤がんという。
Ⅰ期	しこりの大きさが2cm以下。わきの下のリンパ節や別の臓器には転移していない。
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や別の臓器に転移はない。
Ⅱb期	しこりの大きさが2～5cmで、可動性のあるわきの下のリンパ節への転移がある。またはしこりの大きさが5cmを超えるが、リンパ節や別の臓器への転移がない。
Ⅲa期	しこりの大きさが5cm以下で、わきの下のリンパ節に転移があり、リンパ節同士が癒着していたり、周囲の組織に固定している状態。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に転移があるかはれている。あるいはしこりの大きさが5cm以上でわきの下また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かりと固定していたり、皮膚にしこりが出たり、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。あるいは鎖骨の上下にあるリンパ節に転移がある。
Ⅳ期	骨、肺、肝臓、脳など遠隔臓器に転移している。

国立がん研究センターがん対策情報センターより

乳がんの各進行度と
10年生存率



自分自身を 知りましょう!



あなたのリスクを知ってください

乳がんにかかりやすい人がいます。

自分自身のリスクを知ることは、乳がんを予防するために重要なことです。乳がんのリスクファクター（危険因子）と照らし合わせて、該当すればあなたもすぐに集団検診を受けましょう。

弱い相関がある



年齢が40歳以上である

未婚(30歳以上)
である



乳がんになったことが
ある

Breast
cancer



閉経年齢が
55歳以上である

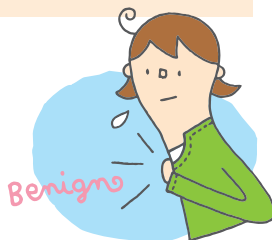


中程度の相関がある

閉経後の肥満

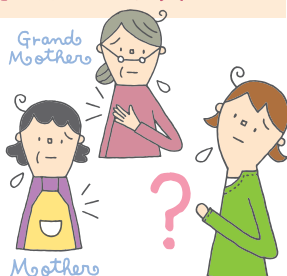


良性の乳腺疾患になったことがある



既婚、未婚を問わず
初産年齢が30歳以上である

家族に
乳がんになった人がいる



Column



一部の乳がんの発生には、遺伝子 (BRCA-1、BRCA-2) の変異が関わっていることが明らかになってきました。日本人全体の乳がんの中で、この遺伝子の異常を持つ人の割合はわずかですが、これらの遺伝子に異常を示す人は、日本に約4～5万人いると推察されています。BRCA-1、BRCA-2に異常がある人がすべて乳がんになるわけではありませんが、そういったハイリスクの女性たちにとって、自己検診や集団検診による乳がんの早期発見が重要であることは間違いありません。

現在BRCA-1、BRCA-2の異常はごく限られた施設のみで
検査可能です (保険適応外)。

こんな症状に注意を



自分の乳房にいつも関心を持ち、観察する習慣がつくとちょっとした変化にも気づくようになります。次のような変化に気がいたら、迷わず専門医を受診しましょう。

《乳がんに関連する症状》

しこり(乳房、^{わき}腋の下)

乳頭の湿疹、びらん(ただれ)

乳房皮膚のくぼみ、ひきつれ

乳頭からの分泌
(赤色～茶色)

乳房皮膚の色の変化

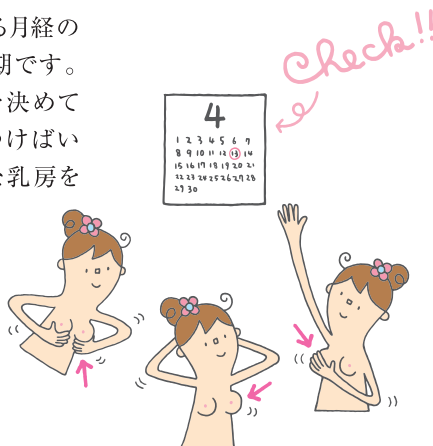
月経周期以外の痛み

Hospital

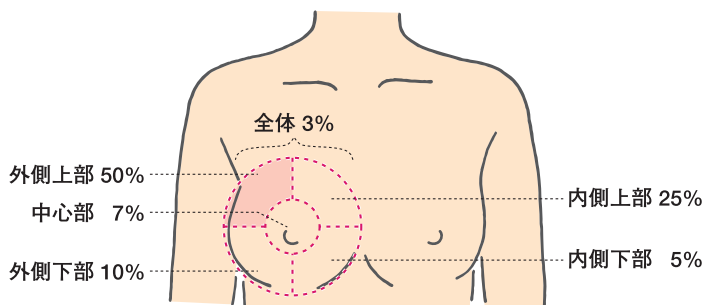


あなた自身が「しこり」の発見を

乳房がもっともやわらかくなっている月経の後は定期的な観察がしやすい時期です。閉経後であれば、毎月1日など日を決めて検査をしましょう。もちろん思いつけばいつでも見ること、触ることが健康な乳房を維持する秘訣です。



乳がん発生部位の頻度



小さなポイント

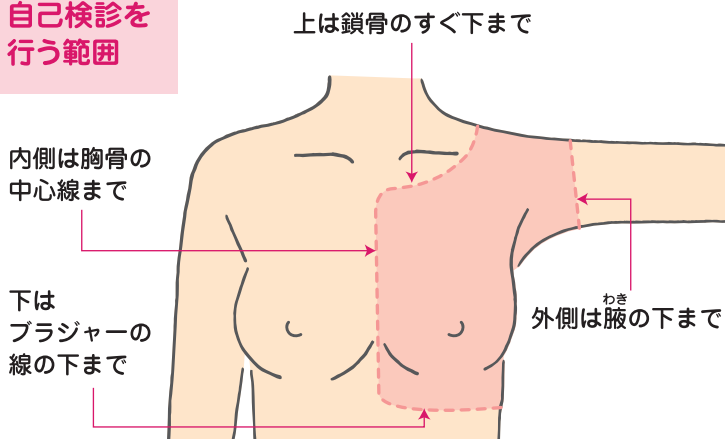
乳房を乳首を通る線で4つに分けると、特に乳がんがでしやすいのは外側の上部です。

乳がんの自己検診法

自己検診を習慣化させて乳がんの早期発見をこころがけましょう！

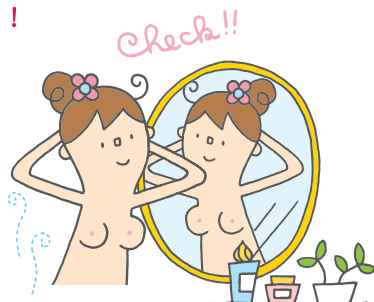
「しこり」を探すには親指以外の4本の指をそろえ、指先を少しずつずらしながら乳房全体を押し撫でるようにします。くまなく乳房全体を調べることが大切です。
わき
腋の下^{わき}の触診も忘れずに行いましょう。

自己検診を 行う範囲

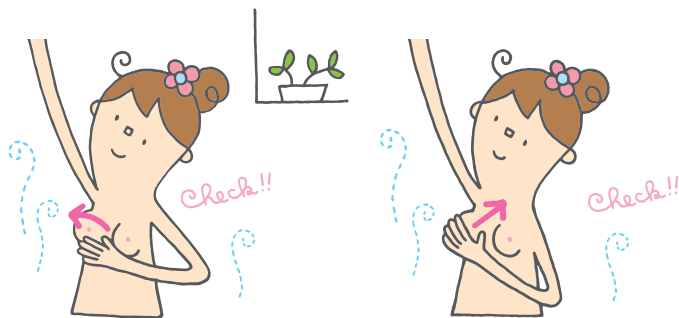


●鏡にむかって乳房をチェック！

浴室から出たら
両方の乳房を鏡に映しながら、
両腕を上げたり下げたりして
チェックします。



●入浴中に



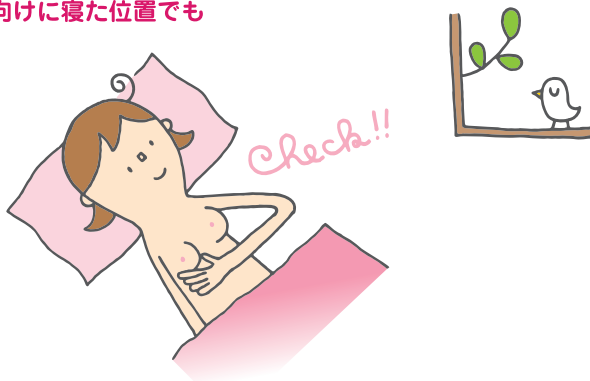
指の腹をすべらせながら
乳房を軽く押さえて
「しこり」を探します。
強く押さえつけたり
つまんだりしては、
わからなくなります。

小さなポイント



入浴時は手に石鹸をつけると
調べやすくなります。

●あお向けに寝た位置でも



積極的に 受診しましょう！



集団検診について

乳がんは1個のがん細胞が増殖し、直径1センチの「しこり」になるまでに数年以上かかると考えられています。その間に発見することができれば多くの人は手術だけで治り、乳がんで亡くなる人は激減します。

「しこり」として触れることのできない小さながんの多くは、マンモグラフィー（乳房X線撮影）や超音波検査で発見されます。自治体の乳がん検診は、40歳以上を対象として、視触診とマンモグラフィーの併用検診を隔年で実施することとしています。まずは自己検診を習慣づけ、異常がないときでも積極的に自治体や職場の集団検診を利用するようにこころがけましょう。

小さなポイント



乳がんの「しこり」の感触は、検診の場所で触れることのできる模型のようなものばかりではありません。ただ『なんとなく硬い』『左右差がある』『乳房の一部が張った感じ』のような感触も多くあります。硬い「しこり」ではないからと自己判断するのは禁物です。

toucho

乳がんモデルを
触ってみましょう





● 思いきって専門医を受診しましょう ●

乳房に変化を感じたら、すぐに専門医を受診しましょう。乳がんを専門に診るのは乳腺科(乳腺外科、乳腺外来)です。診察内容は、視触診とマンモグラフィー、超音波検査などです。「しこり」があっても必ずしも乳がんとは限りません。実際に乳がんと診断されるのは全体の5%ほどです。早期発見により生存率は高くなり、乳房の切除の範囲も小さくて済みます。乳がんの手術を恐れて受診を遅らせると、「しこり」が大きくなり危険率が高まります。「しこり」に気づいたら、思いきって専門医を受診しましょう。



小さなポイント

マンモグラフィーは、「しこり」になる前の数ミリ程度の乳がんをとらえることができます。

視触診とマンモグラフィーで発見されるがんと早期がん

大きな「しこり」が
触れる段階

早期がんと呼ばれる段階

外来平均
乳がん

2.5～3.0cm

視触診で発見できる

自己検診

2.0cm

1.0cm

小さい
「しこり」

石灰化

マンモグラフィーで
発見できる

乳がんと間違えやすい病気

「しこり」がすべて乳がんであるとは限りません。むしろ良性の病気のほうが多いのが現実です。安心するためにも早めの受診をおすすめします。

乳腺症	30～40代に多くみられる症状です。 「しこり」ができたり、むくみ、痛みや張りを感じたりします。
乳腺炎	細菌感染によって起こる乳房の炎症で、 痛み、膿、「しこり」などがみられます。
線維腺腫	乳房の良性腫瘍です。 10代後半から30代の人に多くみられるこりこりとした「しこり」で、触るとよく動きます。
乳管内乳頭腫	乳頭の近くの乳管内にできる良性腫瘍です。 乳頭から出血したり血液の混じった分泌物が出たりします。
葉状腫瘍	30～40代の人によくみられるこころとした「しこり」です。 ほとんどが良性ですが、注意深く経過をみることは必要です。

ブレストケアは、女性が生き生きと社会で活躍するための大切な習慣です。

早期発見のために、あなたも今日から実行しましょう！



Yes No

乳がん検診 チェックシート



Start!!

自己検診を
したことがある

自己検診
(p9、10)を
しましょう

Yes

No

乳がんと
関連する症状
(p7)があった

リスクファクター
(p5、6)がある

集団検診
(p11)を
受けましょう

異常があった

専門医
(乳腺科)を
受診しましょう

定期検診を
続けましょう

定期的に
自己検診を
しましょう

40歳になったら
集団検診を
受けましょう



ヴィアトリス製薬株式会社は、
NPO法人 J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動) を通じて
ピンクリボン運動を支援しています。

施設名