10月の健康コラム

ピンクリボン運動について

2025年　Vol.199

ピンクリボン運動とは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝える啓発活動です。始まりは1980年代のアメリカで、乳がん患者の家族が、乳がんによる悲劇を繰り返さないようにと願いを込めて、ピンクのリボンを作ったことから始まったとされています。

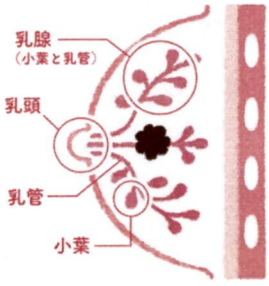
日本での取り組みは、阪神淡路大震災を機に、ボランティア活動が始まり、医療関係者や患者会とともに乳がん啓発活動が全国に広がっていきました。

乳がんってどんな病気？

▶乳がん罹患者数は女性がかかるがんの第一位です。

▶乳がんは、主に乳房内の乳管（母乳を運ぶ管）や、小葉（母乳を作るところ）に発生する悪性腫瘍です。30代後半から急増し、40代後半と60代後半でピークとなっています。若い女性にとっても、乳がんは決して他人事ではありません。

▶乳がんは早期発見・早期治療でほとんどが治るがんです。早期乳がんは腫瘍径が２㎝以下で、リンパ節や他の部位に転移がない状態では、90%以上の治療が期待できます。



▶乳がん患者さんの約半数が自分で異変に気付いています。
しこり２㎝：自分で触って偶然見つかるしこりの大きさは２㎝以上です。
しこり１㎝：セルフチェックをしている人は１㎝の大きさにも気づけます。

乳がん危険度チェック

□40歳以上の女性である
□初経年齢が早い、または閉経年齢が遅い
□妊娠・出産や授乳の経験がない
□初産年齢が遅い
□ホルモン剤を使用したことがある
□母や姉妹などに乳がんになった人がいる
□閉経後に体重が増えた
□良性の乳腺疾患になったことがある
□喫煙者、または多量飲酒者である

☑の数が多いほど乳がんの危険度は高まります！

教えて乳がん　Q&A

Q.男性は乳がんにならない？

A.男性も乳がんになる。女性の罹患数と比較して100対１の割合の発症と言われている。

Q.なぜ乳がんになる女性が増えている？

A.食生活の欧米化で、体格の変化や生活環境の変化により、晩婚化、少子化が進んだことでエストロゲンという女性ホルモンにさらされる期間が長くなった事が理由と考えられている。

Q.乳がんの治療方法は？

A.乳がんには色々なタイプがあり、現時点で最善で安全と認められた治療を「標準治療」と言う。１人１人に合った手術や抗がん剤等の薬物療法、放射線療法等の治療が行われる。

月に１度は乳房セルフチェックをしよう！

▶自分の乳房の状態を知りましょう

月に１度、日にちを決めてセルフチェックを行いましょう。月経終了後１週間以内、閉経した方は第１周目の日曜日など覚えやすい日にすると良いでしょう。

入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を触ることで普段の状態を知ることができます。

▶乳房の変化に気を付けましょう

普段の自分の乳房の状態を知ることが大切です。

★変化として注意するポイント

- 乳房のしこり
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のびらん

▶変化に気が付いたらすぐ医師に相談しましょう

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待たずに病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。自己判断で受診しないことがないようにしましょう。

高濃度乳房について

高濃度乳房とは、乳腺の組織が豊富でマンモグラフィー上白っぽく写るタイプの乳房を言う。

白く映ることで偽陰性（健診でがんが発見されないこと）が増える傾向にある。

40歳を過ぎたら、２年に１度は健診を受けましょう

乳がん検診の主な検査方法

▶マンモグラフィー

マンモグラフィーは乳房専用のレントゲン検査です。少ない放射線量で安全に乳がんの検出ができます。乳腺の重なりを少なくするために、２枚の板の間に乳房を挟んで圧迫し、薄く伸ばして撮影します。

触診で発見しにくい小さな病変や、超音波検査では発見しにくい、微細な石灰化（乳腺の組織内に微細なカルシウムが沈着したもので、乳がんでみられることがあるもの）を見つけることができます。

▶超音波（エコー）検査

乳房内の病変の有無、しこりの性状や大きさ、わきの下など周囲のリンパ節への転移の有無を調べるために行われる検査です。超音波を発生する超音波プローブ（探触子）を乳房の表面にあてて、超音波の反射の様子を画像で確認します。超音波検査では、乳腺は白く、乳がんは黒く写ります。放射線による被ばくがないため、妊娠中でも検査が可能です。

ジャパンマンモグラフィーサンデーをご存知ですか？

ピンクリボン運動の一環として、10月第３日曜日に全国どこでも乳がん・マンモグラフィー検査が受診できる、環境づくりへの取組みを行っている。

（井上病院附属診療所　健診センターでも10/19実施！）

もし、身近な人が乳がんと診断されたら、温かい言葉をかけ、不安に寄り添ってあげましょう。検診をためらっている人がいたら、受診を勧めることも大切なサポートです。男性も、パートナーや家族の健康に関心を持ち、支えとなることができます。

井上病院附属診療所　健診センター　文責：　保健師　槻　彰子