

# いきいき健康術 第115回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

## 『乳がん検診』

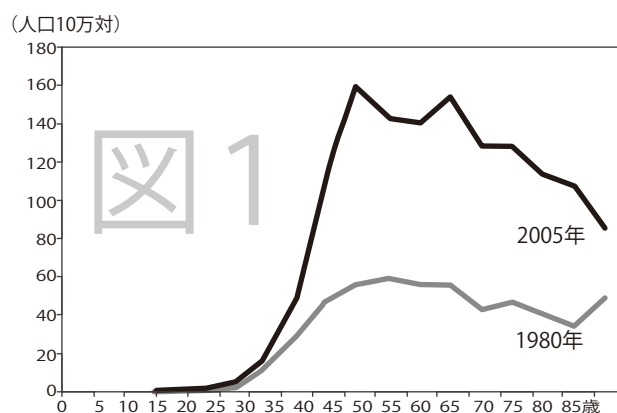
日本人女性が最も多くかかるのが乳がんです。最近では16人に1人がかかるといわれています。



和知診療所 庄林 智 所長

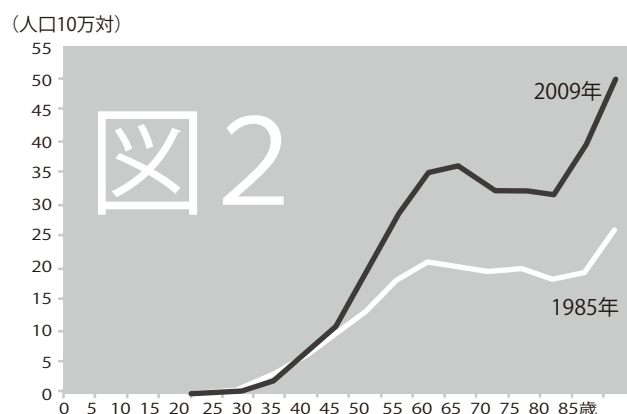
### 35歳以降に発症が増加

図1は、年齢層別に乳がんにかかる人の数を表したもので、25年前と比べると2倍以上に増えています。また、一般にがんといえば高齢になるにしたがって発症する人が増えますが、乳がんだけは35歳を過ぎたころから発症する人がぐんと増え始め、40代後半でピークを迎えます。その後は60代前半までは横ばいで60代後半から次第に減っていきます。



### 忙しい40代～50代こそ要注意

図2は、年齢層別に乳がんで亡くなる人の数を表したもので、24年前と比べ2倍近くに増えています。乳がんは40代や50代の働き盛りで亡くなる人が多いため、たいへん問題視されています。女性が忙しくしている時期こそ要注意の病気で、検診による早期発見が非常に大切です。



### 日ごろの自己検診とマンモグラフィ検診を

乳がん発見の70%は、自己検診によるといわれています。最も簡単なのは、入浴時の自己検診。まず鏡に映して両手を上げ下げし、左右の乳房にくぼみや引きつれがないか確認します。次は体を洗う時、石けんをつけた手で乳房をつるつる洗ってしこりがないか調べます。乳がんのしこりは石のように硬く、痛みがないことがほとんどです。

乳房の大きい人やしこりが深い所にできた場合、手で触れることが難しく、発見が遅れることもあるので、乳がん検診を受ける必要があります。マンモグラフィ

とは、特殊な器械で乳房を挟んで薄く伸ばしてレントゲン撮影するもので、これにより乳がんの発見率が触診のみの検診の約2倍に増えるので、最近の乳がん検診は40歳以上に2年に一度のマンモグラフィの併用が義務付けられています。

マンモグラフィ検診の受診率は、欧米で約80%なのに対し、日本ではまだ35%前後にすぎません。早期発見・早期治療ができれば、乳房を残して治すことができます。定期的にマンモグラフィ検診を受けましょう。