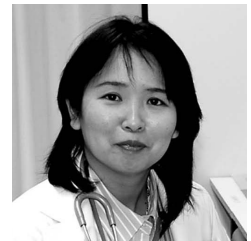


乳がん検診を 受けましょう

外科 三浦さおり



乳がんは身近な 病気です

女性の25人に1人の割合で乳がんが発生するといわれています。40〜50歳代のがん死者数では、乳がんによる死亡が一番多いのです。(2004年)

乳がんによる死亡を減らすためには、一体どうしたら良いでしょうか。

乳がんになりにくい 体にししましょう

乳がんの危険性をさげる

- 1 適切な運動(1週間に4時間)
- 2 繊維の多い食事
- 3 果物
- 4 味噌汁など大豆製品
- 5 授乳

乳がんの危険性をあげる

- 1 肥満(特に50歳以上の方)
- 2 脂肪分の多い食事
- 3 アルコール(1日に1〜2杯)
- 4 多量のカフェイン

早く見つけましょう

肥満の方(BMI(体重kg)÷身長(m)²×25)は、1.8倍の危険率だといわれます。さらに、妊娠出産しておられない方ですと危険率が高いです。肥満で、未妊娠出産の方は、危険率が2.9倍になります。

つぎに、大事なことは、早期に見つけることです。

岩美町の検診では、マンモグラフィと視触診を併用しています。マンモグラフィは、骨折などの診断をする時にも使う、放射線を使った検査です。専用の機械を使って挟み、平たくして撮影します。このとき、痛みを感じられる方がおられますが、十分にひきのばした状態で写真を撮らせていただくことで、よい写真がとれ、病気の早期発見につながります。被ばく量(あびる放射線の量)は、大変少ないです。

40歳代の方は4枚、それ以外の方は2枚の写真を撮ります。40代

自己検診も大事です

乳がん検診が推進されていますが、日本では、いまだに、乳がん検診の受診率が低いのが現状です。乳がん患者さんの約8割が、自分で気づいたしこりがきっかけで、病気が見つかりました。(乳がん患者さんのうち、検診で見つかった方は1割にすぎません。今後あがっていくとは思っています)

乳がん検診の受診率を上げるとも非常に大切であり、同時に、自分で意識していただいて、おっぱいのチェックをしていただくことが大事です。

乳がんは体の表面にあるため、自分でも見つけることができます。指をそろえていただいて、反対側の手の指の腹と、肋骨で、乳腺組織を挟むようにして触れます。

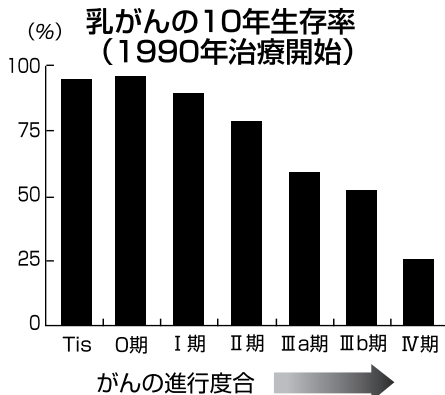
石鹸をつけると、手が良くすべるので、より分かりやすいです。触っていたらと、柔らかい脂肪組織の中に、やや硬めの平べったい物が触れると思います。それが乳腺です。表面は、柔らかい凹凸が触れるかと思えます。硬いぐりぐりしたものや、でっぱりがないか探してみてください。

また、わきの下にぐりぐりが触れたりしないか(腋窩リンパ節)、おっぱいを絞っていたら、液体が出たりしないか(乳頭分泌)なども見てみてください。

検診(自己検診も含む)の方が、自分で見つけるよりも、より早期の段階でがんが見つかることが多いと分かっております。

また、早い段階で見つければ、より効果的に治療を行うことができます。

そのためには、検診を受けていただけたらと思います。



地域に密着した
医療を目指して