

女性の健康セミナー

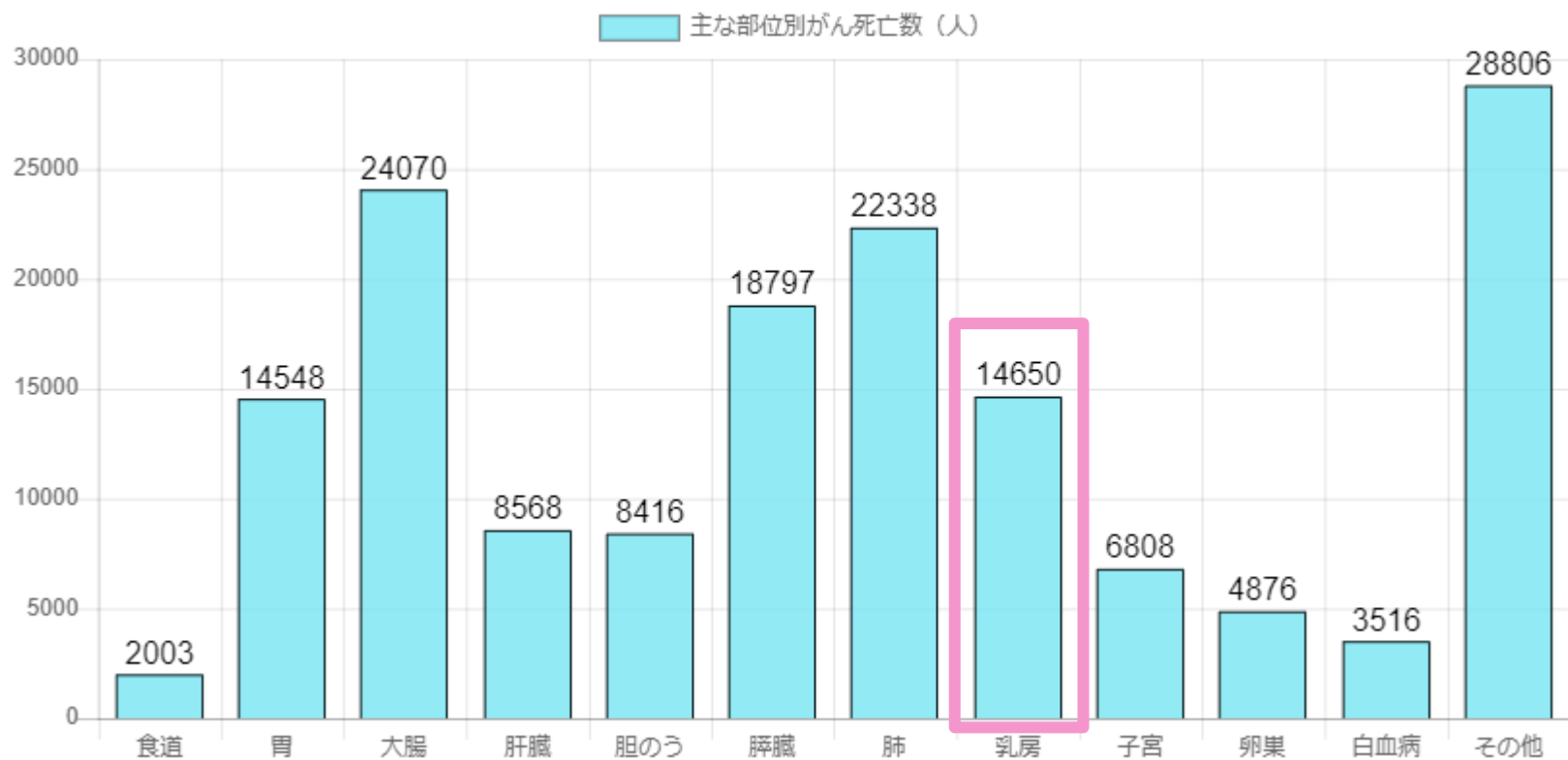
—乳がんについて—

このセミナーは、乳がんの早期発見、早期治療につなげるために、乳がんに関する知識を深めていただく目的に実施しています。

**実施要領は各スライドを確認いただき
途中のスライドにはクイズが設けられていますので
実施してみてください。**

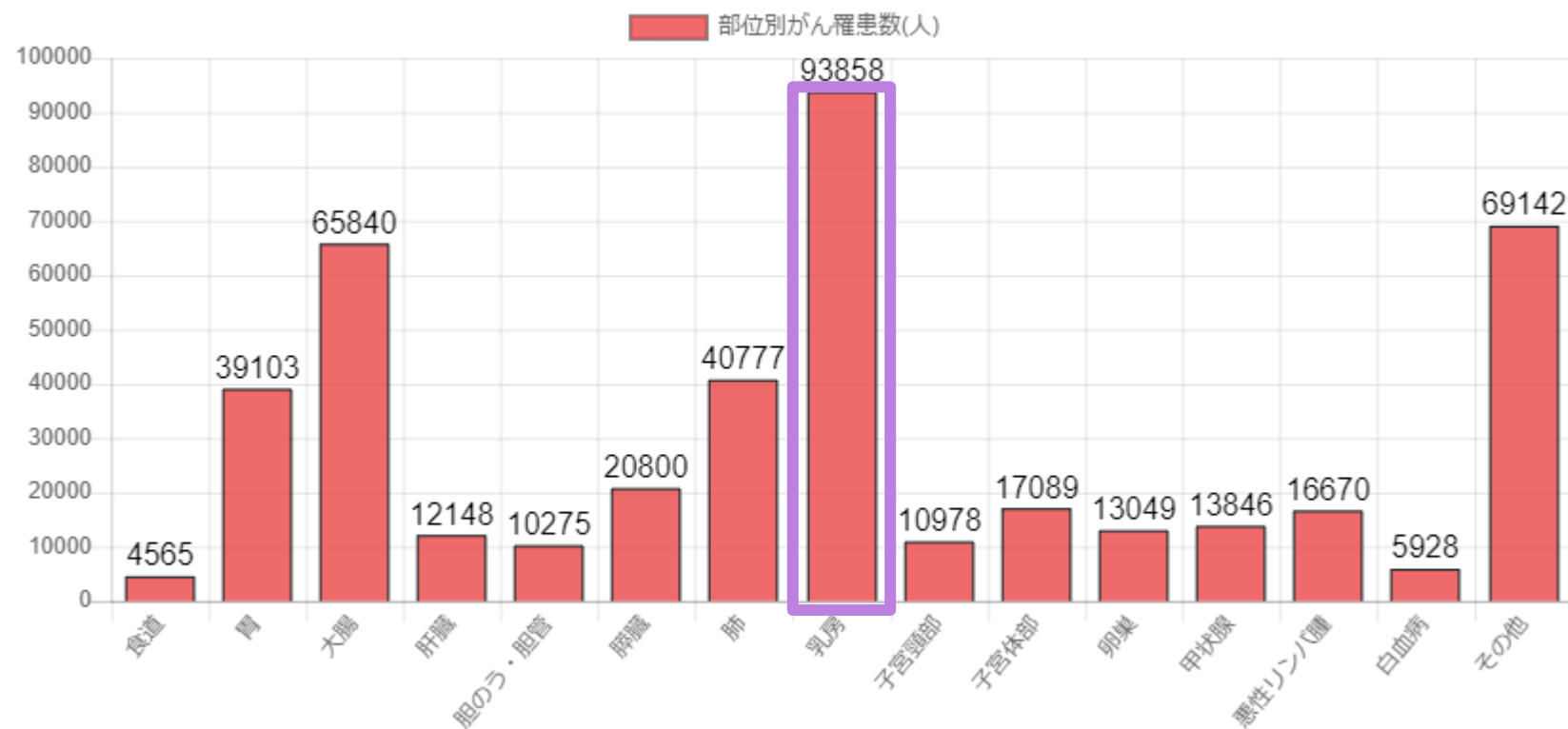
乳がんの動向

▶ 主な部位別がん死亡数（2020年）女性



出典：厚生労働省「2020年人口動態統計（確定数）」

▶ 部位別がん罹患数（2018年）女性



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

ここでクイズです

Q1 女性の癌患者で一番多いがんは何でしょうか？

- ① 大腸がん
- ② 胃がん
- ③ 乳がん

Q1の回答

Q1 女性の癌患者で一番多いがんは何でしょうか？

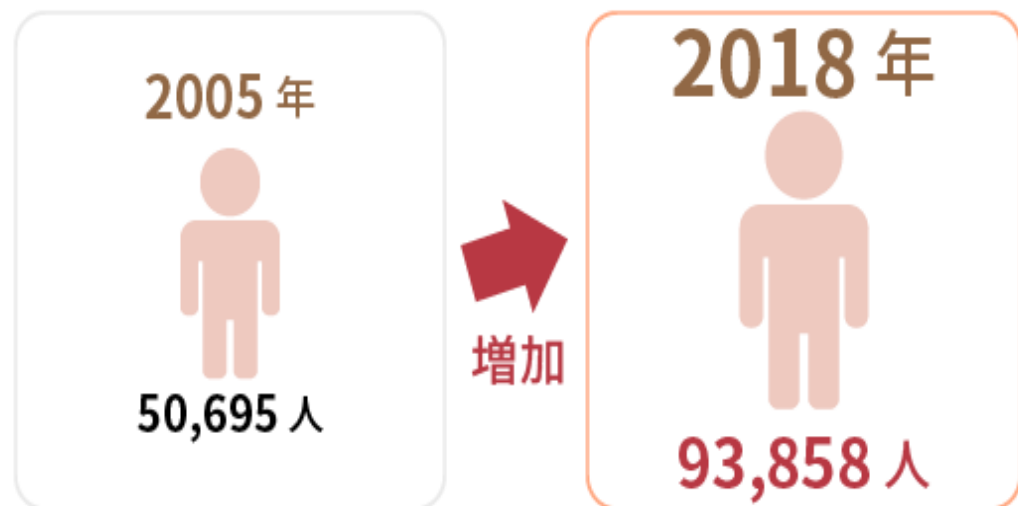
① 大腸がん

② 胃がん

③ 乳がん

Data

増加する乳がんの罹患数

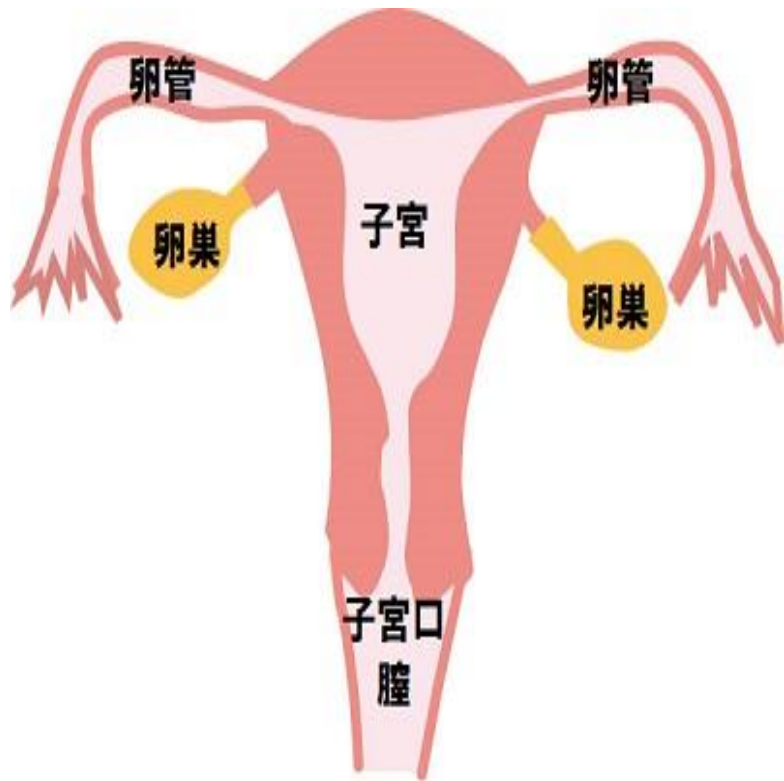


乳がん罹患数（女性）

- ▶ 乳がんは女性が患うがんの中で最も多いがんです。2018年のデータでは、生涯に乳がんを患う女性は9人に1人と推定されています。

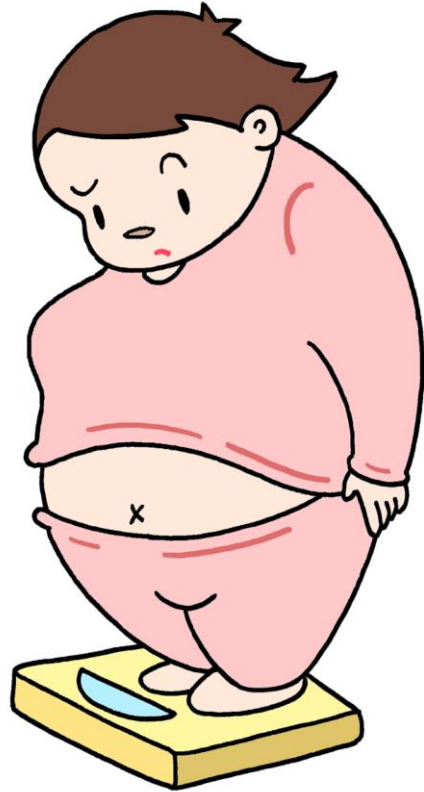
更年期に乳がんが多くなるのは何故？

- ▶更年期に、「乳がん」が発生する最大の原因は、「女性ホルモン」にあります。「女性ホルモン」は、「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2つで成り立っていますが、がんと大きな関係があるのは、「**エストロゲン**」です。
- ▶実は、この「エストロゲン」が分泌される期間が長ければ長いほど、乳がんの発症リスクは高まります。
- ▶「エストロゲン」が分泌される期間とは、月経がある間のことです。つまり、更年期に「乳がん」が激増するのは、「**累積の月経回数**」が多いことが原因です。



- ▶ 10代に始まった月経は、更年期近くになると、30年近くも継続している状態です。
- ▶ 特に、「晩婚化」や「未婚」等で、「出産経験がない女性」は、連続して月経を繰り返している状態です。
- ▶ この場合、閉経までに、約450回もの月経がある計算になります。これは、出産する子供の数が多かった、昔の女性の約3倍もの回数！！
- ▶ 休む暇なく、卵巣がエストロゲンを出している状態が続くと、エストロゲンに反応する乳腺が、がん細胞化しやすくなってしまいます。

⇒女性ホルモンが原因で更年期の乳がんが起こる
⇒月経回数が多さが乳がん激増の要因になる



- ▶ 閉経すると、卵巣から分泌される女性ホルモンはほぼなくなります。それにかわって、わずかながら、体内の脂肪組織でエストロゲンが作られるようになります。
- ▶ 太っている場合、血液中のホルモン量が増加します。
- ▶ それ以外にも、喫煙者(受動喫煙を含む)、アルコールをよく飲む、ストレスが多い人も乳がんリスクが高まります。

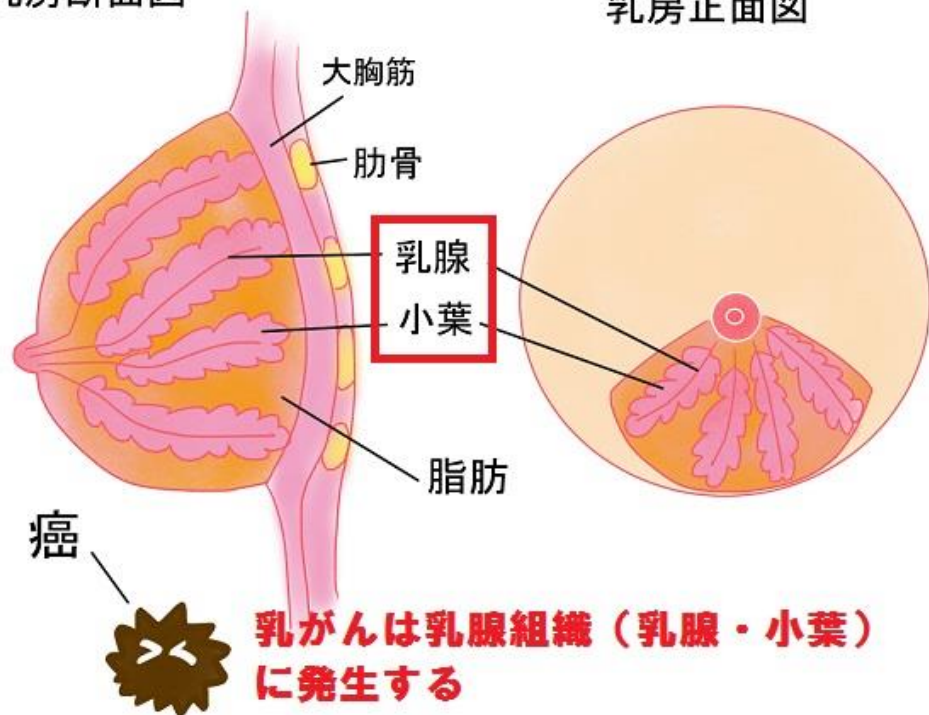
⇒脂肪組織から分泌されるエストロゲンが原因で乳がんのリスクを高める

⇒喫煙者、アルコールを飲む、ストレスが多い等も乳がんのリスクを高める

乳がんって何？

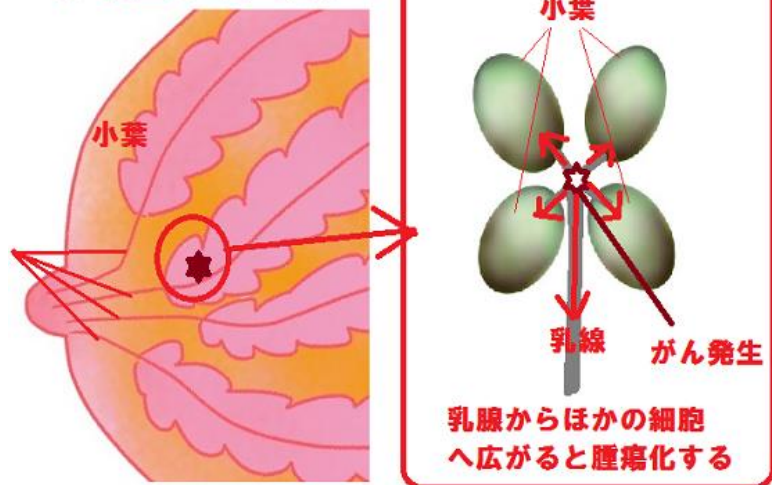
乳房断面図

乳房正面図



- ▶ 「がん」は、もとは「正常な自分の細胞」が悪性化して、「増殖が止まらなくなる病気」です。これは、どこの部位にできる「がん」も同じ仕組みです。
- ▶ 「乳がん」は、乳房の乳腺組織に発生する「がん」で、その多くは、乳腺組織の中の「乳管」にできる腫瘍です。

がんが発生する仕組み



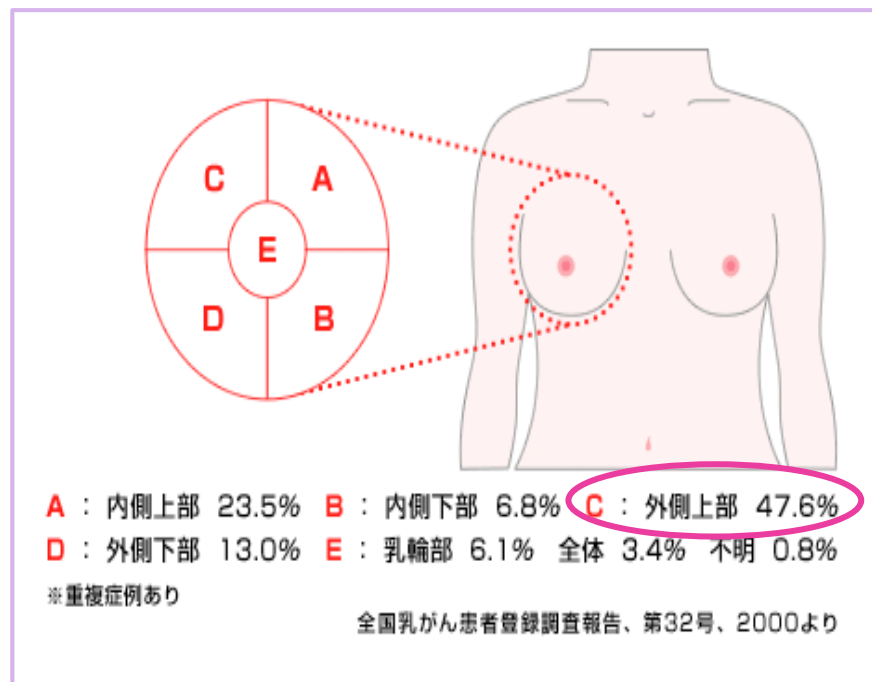
▶乳房を構成しているのは、主に、「乳腺組織」と「脂肪組織」の2つ。「乳腺組織」は、乳頭を中心に、10～15本の乳腺となって枝分かれています。

▶その先端部分にあるのが、「小葉」という部分で、出産するところで母乳が出るようになります。

▶乳がんが発生するのは、この「小葉」と「乳管」の境目です。

▶この部分の細胞が悪性腫瘍化して、乳管の内側からどんどん増殖していきます。

乳がんの発生しやすい部位



- ▶ 乳房を、大きく内側上部（A）、内側下部（B）、外側上部（C）、外側下部（D）、乳輪部（E）に分けます。
- ▶ 乳がんが最も多く発生するのは、**外側上部**、次いで内側上部、外側下部、内側下部、乳輪部の順となっています。

乳がんの症状

1.しこり

乳がんで代表的な症状です。感触としては、こんにゃくの下に豆を置いて触ったような感触に似ています。お風呂で石鹸をつけて片手を軽く挙げ、指で滑らすように探すと見つけやすいです。

2.血性の分泌物

乳頭を絞ると乳管内にできたがんにより、血性の分泌物が乳頭から出てくることがあります。

3.乳房のひきつれ

手を挙げた時に、乳房や乳腺にひきつれる感じを自覚したら、それは大切なサインです。しこりだけではなく、このひきつれも十分にチェックしてください。

セルフチェック

① 乳房の形を鏡でチェック

両腕を下げた状態で乳房の形を覚えます。
両腕を上げた時、くぼみやひきつれ、乳首のへこみ、
湿疹のようなただれはありませんか？



③ 指でつまんでチェック

左右の乳首を指で軽くつまみ、キュッとしぼった時、
血のような液体は出ませんか？



② あおむけの状態にしこりをチェック

乳房が胸の上に平均に広がるように寝てください。
指の腹で圧迫するように乳房やわきの下に触れた時、
固く小さなしこりはありませんか？



内側を調べる時は
腕を頭の下へ。



外側を調べる時は
腕を下げる。

ここがポイント！

① 乳房に触れる時は、
指先でつまむのではなく、
指の腹で軽く押すようにしましょう。



② 乳がんがしやすい乳首から上、
特に外側をよくチェックしましょう。



出典：東北大学病院のデータ(2011年～2014年)

- ▶ 乳がんは、体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです
- ▶ 乳がんのセルフチェックは、月に一度、生理がある方の場合、出血が終わって4～7日後に行います
- ▶ 習慣的に自分のお乳を触り心地を覚えておき、何か異変を感じたら迷わず専門医の診察を受けましょう

ここでクイズです

Q2 乳がんは自分で触って異常を発見できることがある？

① ○

② ×

Q2の回答

Q2 乳がんは自分で触って異常を発見できることがある？

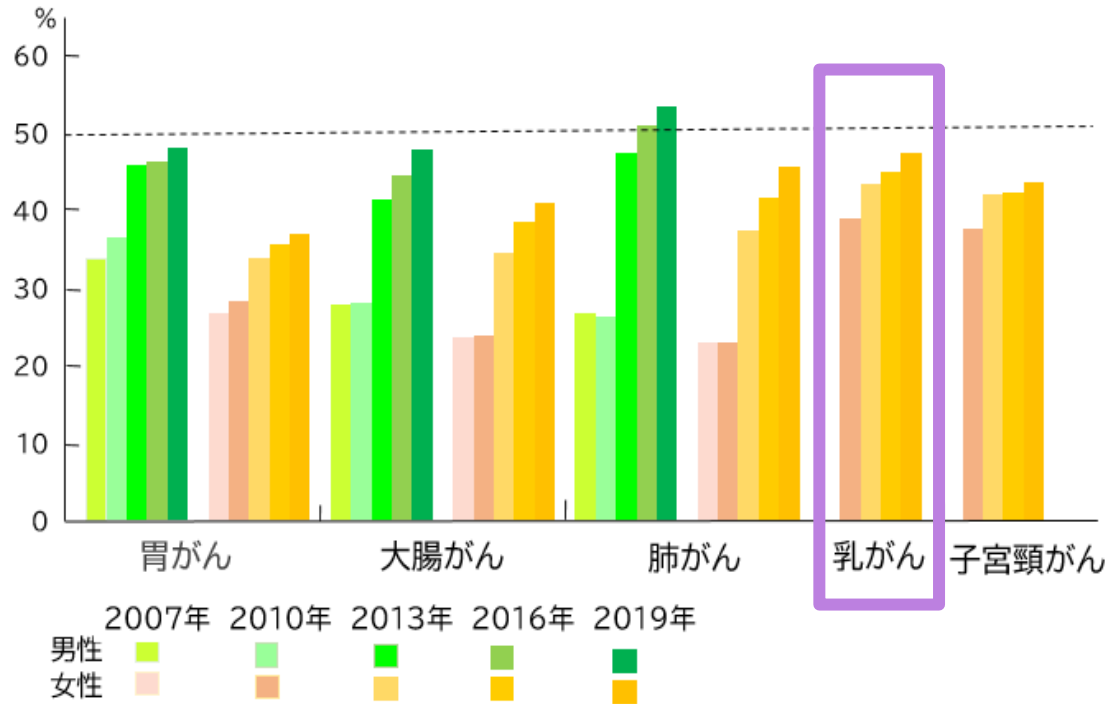
① ○

② ×

日本のがん検診の現状

男女別がん検診の受診率の推移(40～69歳)

出典:2019年国民生活基礎調査(2016年は熊本県は含まない)



- ▶ がんを予防するには、早期発見が何より重要です。そのためには、**定期的ながん検診を受ける必要**があります。
- ▶ しかし**日本の検診受診率はまだまだ低く**、たとえば乳がんや子宮頸がん検診においては、欧米の受診率が70～80%と言われるのに対し、日本は50%にも満たない状況です。

乳がん検査



▶ マンモグラフィー検査

マンモグラフィーとは乳がんの早期発見を目的とした、乳房専用のレントゲン検査です。触診では見つけることができない小さなしこりや、乳癌の特徴の一つである微細な石灰化の発見が可能な機械です。

▶ 超音波検査

超音波（エコー）検査は、マンモグラフィー検査では正確な診断をしづらい若い女性の乳腺の状態も比較的正確に把握できることや、しこりの中の状態や広がり具合まで観察できることが特徴です。

毎年必ず検診を受けましょう！！



最後までお読みいただきありがとうございました。
乳がんに関する理解を深めていただけましたでしょうか。
これからも皆さまにがんや病気に関するテーマで
メッセージをお届けする予定です。

簡単なアンケートにご協力をお願いします。
[アンケート](#)