

## 自己検診

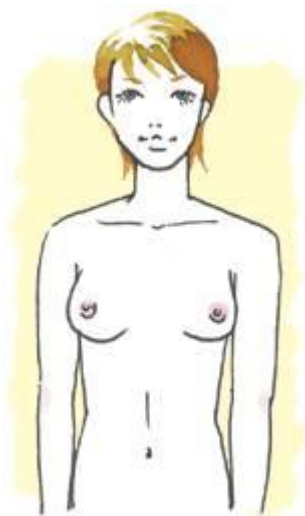
### 月に1回の自己チェック

自己診断を続けることで、ふだんとは違う乳房の変化に気づくことができます。月に1回、下記の手順で自己チェックを行う習慣を身につけてください。

自己診断は、生理が終わった後4~5日が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。

### 鏡の前で乳房の形をチェック

1. 鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げたまま次のことを調べます。
  - a. 左右の乳房の形や大きさに変化がないか。
  - b. 乳首のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか。
  - c. 乳首がへこんだり、ただれができていないか。



2. 両腕を上げた状態で、a.b.c. と同じことを調べます。  
(しこりがあるとそこにへこみができたり、ひきつれができたりすることがあります。)



あおむけになってしこりをチェック

3. 仰向けに寝て、あまり高くない枕、あるいはタオルを折り、背中の下に入れます。左手を上へ上げ、頭の下に入れるようにします。右手の指をそろえてのばし、まず左乳房の内側を調べます。



注意：乳がんの自己検診を行う時は、指先で乳房をつままないようにすることが大切です。

4. 右手を左乳房の内側（乳首よりも内側）にのせ、指の腹を胸の中央部に向かって、柔らかく、しかもしっかり滑らせるようにし、しこりの有無をまんべんなく調べます。



あおむけになってしこりをチェック

5. 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、柔らかく、しっかりと指を滑らせて調べます。



6. 右乳房も同様の方法で調べます。

#### わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

7. 起き上がり、右手の指をそろえてのばし、左ワキの下に入れてしこりがあるかどうか指先で確かめます。  
右のワキの下についても同様の方法で調べます。



8. 左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを確かめます。



## 乳がんの検診

乳がんの検査とはどのようなものがあるのか、またどのような流れで診断が行われるのか、ご紹介します。

早期発見のため、定期的に  
マンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう

がんを早い時期に発見するためには、毎月の自己検診に加えて、「マンモグラフィ」などの画像検査を取り入れた乳がん検診を定期的に受けることが大切です。

40歳以上の方は定期的にマンモグラフィを取り入れた乳がん検診を受けましょう！

## 早期乳がんの発見に威力を発揮する「マンモグラフィ」

マンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影のことをいいます。マンモグラフィは、触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮する検査法で、乳がんの早期発見に欠かすことのできないものです。

ただし、マンモグラフィは、乳腺が密な若い人の場合はX線写真がかすんでしまい、しこりを見つけることが難しいことがあります。また、X線撮影のため、妊娠している人には適しません。

## 若い人の判断に役立つ「超音波検査」

超音波検査（エコー検査）は、乳房に超音波をあて、組織からの反射をとらえて画像にし、わずかな濃度の違いで病巣を診断するものです。

マンモグラフィに比べて小さいしこりや石灰化の診断が困難ですが、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な若い人の診断にも使うことができます。

## 乳がん検診とマンモグラフィ

●従来まで、日本の乳がん検診では、医師による視触診が中心でした。しかし、2004年に厚生労働省から、「マンモグラフィを原則とした乳がん検診」を推進するように提言が出されました。これを受けて、自治体の乳がん検診でも、マンモグラフィを導入した乳がん検診が普及しつつあります。

●40歳以降の方は、定期的にマンモグラフィを用いた乳がん検診で、より早期での発見が可能になってきています。

## 自己検診とマンモグラフィによる乳がん検診で 早期発見に努めましょう！

### 治療法を決める時に

乳がんの治療法を話し合うときに、特に頭に入れておいて頂きたいのは、次の3つです。

- (1) しこりの大きさと乳房内での拡がり具合
- (2) リンパ節への転移状況
- (3) 身体の他の臓器への転移の有無

触診、マンモグラフィや超音波検査、あるいはMRIやCTなどで、この3つが判定され、この所見をもとに治療方針を検討することになります。

乳がんの進行度は大きく5つに分けられます

また、(1)～(3)を組み合わせることで乳がんの進行度（臨床病期）が決められます。乳がんの進行度は下の表のように大きく病期0～4の5段階に分類され、病期の数値が増えるにしたがい予後が悪くなります。

### 早期乳がんは、極めて予後が良好です

しこりの大きさが2cm以下で、リンパ節や全身への転移がないものは早期乳がんと呼ばれ、極めて予後が良好です。中でも、病期0に分類される非浸潤がん（乳管内がん）、パジェット病はごく初期のもので、予後が最も良好です。

#### 乳がんの進行度（臨床病期分類）

病期0 (ステージ 0)	非浸潤がん：乳がんが発生した乳腺の中にとどまっているもの（パジェット病を含む）		
病期1 (ステージ I)	しこり 2cm 以下	リンパ節に転移なし	
病期2 (ステージ II)	a	しこり 2cm 以下	腋窩リンパ節に転移あり
		しこり 2.1～5cm	リンパ節に転移なし
	b	しこり 2.1～5cm	腋窩リンパ節に転移あり
		しこり 5.1cm 以上	リンパ節に転移なし
病期3 (ステージ III)	a	しこり 5.1cm 以上	腋窩リンパ節に転移あり
			腋窩リンパ節転移が強い、または腋窩リンパ節転移を認めず、胸骨傍リンパ節に転移あり
	b	しこりの大きさ	皮膚や胸壁に浸潤のあるもの
	c	問わず	鎖骨下リンパ節や鎖骨上リンパ節に転移が拡がっているもの
病期4 (ステージ IV)	乳房から離れたところに転移しているもの		

乳癌取扱い規約 2004 年【第 15 版】をもとに作表 腋窩（えきか）リンパ節：わきの下のリンパ節