

# はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター 周産母子センター Vol.17

## 乳がん検診を最後にしたのはいつですか？

日本では、約25人に1人の女性が乳がん罹患しています。ライフスタイルの変化や食生活の欧米化などの環境変化を受けて、近年増加傾向にあります。女性の乳がんの罹患率は、30代から増加し始め、30-65歳の女性におけるがん死亡原因の第一位となっています。

しかし！

## 母乳育児には、乳がんになるリスクを低下させる効果があります！

実際に、分娩後3~6ヶ月間母乳育児を行った場合、乳がんの発生リスクは15~46%低下すると言われています。親が乳がんだった場合、その女性の乳がん発生リスクは、母乳育児をすることで60%減少することも明らかになっています。

母乳育児には、乳がんの発生リスクを下げるだけでなく、他にもメリットが沢山！  
例えば…

お母さんのメリット：子宮の回復をよくする、肥満予防、卵巣がん・子宮体がんの  
予防、母子の愛着促進 など

赤ちゃんのメリット：感染症やアレルギーの予防、小児肥満の予防、脳の発育促進、  
乳幼児突然死症候群の予防 など



## ★近年の乳がん治療について★

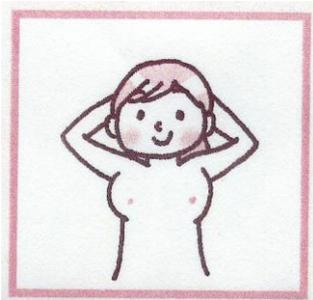
かつて日本では乳がんの治療は乳房を切り取る手術（乳房切除術）以外に選択肢はありませんでした。しかし近年では乳房切除術の他に乳房温存療法が普及し、乳房再建術も進歩しています。手術だけでなく放射線療法やホルモン療法、化学療法といった全身療法も普及しています。

## ★乳がんのセルフチェック★

乳がんは早期に発見されると 90%の人が治癒すると言われています。実際、乳がんの初期発見の理由として 85%の女性が乳房のしこり触知であり、それだけ自分の手による自己触診が重要です。ただ触診で分かりにくい場合もあるので、マンモグラフィーや超音波検査による画像検診も受けましょう。

セルフチェックの適切な時期は月経終了から 5 日間以内です。

**視診**：鏡に向かって立ちます。

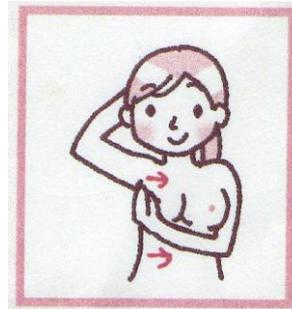


- ① 両腕の力を抜いて自然に下げたまま診ます。
  - ・皮膚のしわ・くぼみ・ひきつれの有無
  - ・乳頭からの分泌、ただれ
- ② 両腕を上げて頭の後ろに置いて①と同じように観察します。



- ④ 脇の下に指を入れしこりがないか調べていきます。

**触診**：右の乳房は左手、左の乳房は右手を使ってしこりがないか確かめます。



- ③ 乳房の外→内、内→外に向かって調べます。左右行っていきましょう。



- ⑤ 横になって③-④を再度触診していきます。背中の下にタオルや枕を入れ、触診する乳房側の腕は頭の後ろに置きます。

参考資料：ペリネイタルケア 2012 新春

**子育てにはお母さんの健康が大切！！！！**  
**家族みんなで元気に過ごすために自分**  
**体を見直しましょう。**

