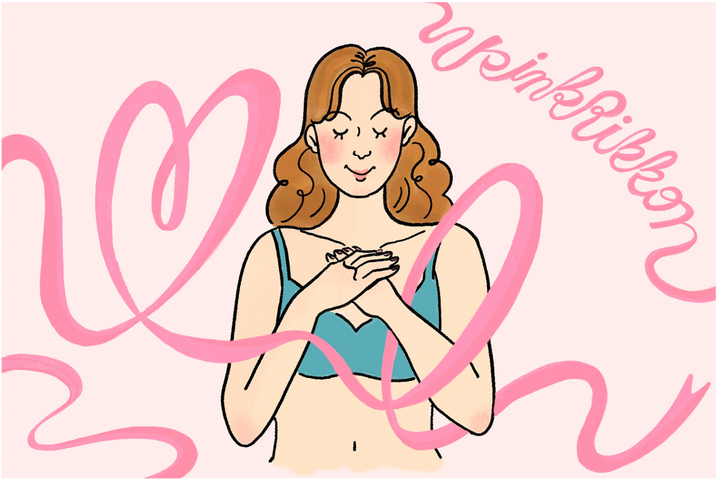
positive MIND-SET

“きもち”をたかめる。
＜連載＞

女性の9人に1人がかかる「乳がん」。早期発見のために必要なことは？

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵　イラスト／蔵元あかり



今や日本人女性の9人に1人が罹患するとされる「乳がん」。大腸がんが12人に1人、肺がんが20人に1人(2021年データに基づく)※という数と比べると、乳がんにかかる女性がいかに多いかがわかります。ただし、マンモグラフィ検査や超音波検査といった診断技術や医療の進歩により、今では早期に発見できるようになりました。

また、乳がんは自分で見つけることができる、数少ないがんでもあります。

罹患数は年々増えていますが、早期に対処すれば、治癒する可能性がとても高い病気。それにも関わらず、定期的に乳がん検診を受けたり、日ごろから自身の乳房の状態を意識している人が少ないのが現状です。

そこで今回は、乳がんについての基礎知識や早期発見するために習慣にしておくべきことを、乳がんの啓発活動に努める医師の島田菜穂子先生に教えていただきました。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス

乳がんって、どんな病気？

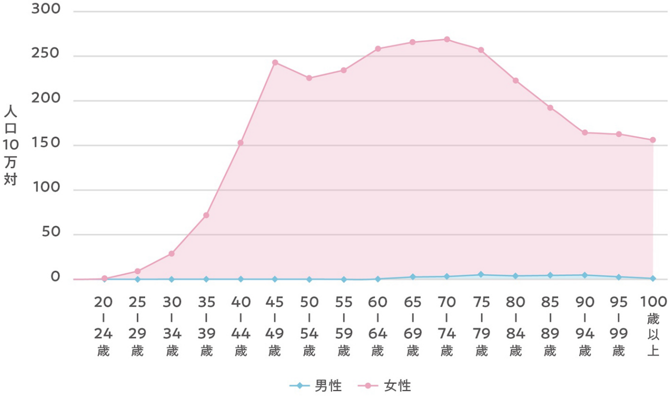
まずは乳がんがどんな病気なのか、基礎知識から教えていただきましょう。

「乳がんは乳房にある『乳腺』の組織にできるがん（遺伝子の突然変異によって生まれたエラー細胞が増殖し、塊となって臓器や器官に影響を及ぼすもの）です。
以前は日本人の罹患率（人口10万人のうち何例罹患したか）はそれほど多くありませんでしたが、女性の社会進出によるライフスタイルの変化、出産年齢の上昇、出産数の低下、食生活の欧米化などさまざまな要因により、年々罹患数が増えています。女性が活躍する国は乳がん患者が増える傾向にあるのが、なんとも皮肉なところ。日本でも、東京など都市部の方が患者数が多いことがわかってきました」

乳腺科・放射線診断科の専門医である島田菜穂子（しまだ なおこ）先生。米国の医療機関に留学した際、現地の女性たちの乳がんに対する関心と知識の高さに驚き、日本に戻ってからは、認定NPO法人「乳房健康研究会」を立ち上げ、ピンクリボン運動やイベントを通して多くの人に乳がんの啓発活動を行っています。

「乳がんは、早期に見つかれば９割以上は治る病気ですが、進行すると乳房以外のリンパ節や骨、肺、

肝臓、脳などの重要な臓器にがん細胞が転移することもあります。そのため、何より大切なのが早期発見して治療を開始することです」



乳がんの年齢階級別罹患率 /2021年

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

「また、ほかの臓器のがんに比べて、若い世代からかかる可能性があるのも特徴です。上のグラフを見ると30代後半から罹患率が急激に増えはじめ、40代後半と70代前半に罹患の山のピークがありますが、女性の生涯で長い年月に渡り罹患しやすい状態が続きます。『20代・30代だからまだ大丈夫』と思わず、自分のリスクに応じて乳がん検診を始めましょう」

ちなみに、症例は決して多くはありませんが、男性が罹患することもあります。
「男性は乳がんにかかるリスクは低めですが、男性の胸にも乳腺があるため、乳がんを発症することがあります（女性患者100人に対して男性患者は1人程度）。乳輪の後部にしこりができたり、乳頭から出血したり、わきにしこりができたり……といった自覚症状が挙げられますので、気になる方はすぐに診察を受けましょう」

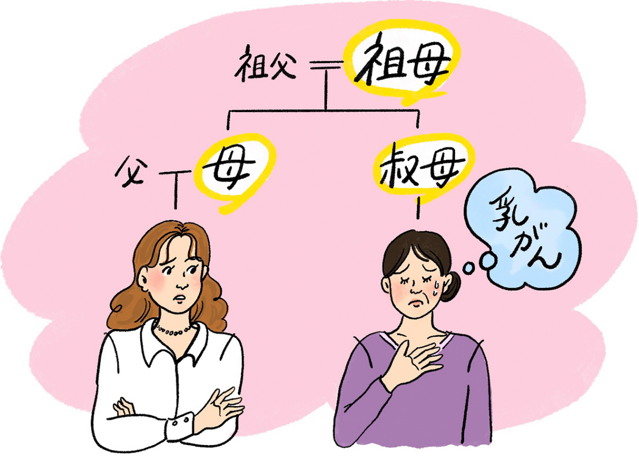
乳がんのリスクを高める要因は？

「乳がんを発症する直接の原因はまだわかっていませんが、リスクを高める要因はすでにいくつかわかっています。乳がんにかかりやすい傾向すなわち、リスクファクターには次のような項目があります。

- **初経年齢が早い**
- **閉経年齢が遅い**
- **出産、授乳経験がない**
- **初産年齢が高い**
- **喫煙**
- **多量の飲酒習慣**
- **閉経後の肥満**
- **遺伝（祖母、母親など近親に乳がんの人がいる）**
- **良性乳腺疾患の既往歴がある**

乳がんの発生やがんの進行には女性ホルモンが関わっていることが知られています。上記のリスクファクターの多くは女性ホルモンの上昇をきたす原因になります。
また、婦人科系疾患の治療のために処方されるホルモン剤（ピルやホルモン補充療法、不妊治療など）でも、乳がん発症のリスクが高まります。もし、乳がんと知らずに女性ホルモンを使用した場合は、がんの成長を促してしまうこともあります。そのため、女性ホルモン剤を使用するときは、必ず使用前に乳がん検診を受けて、乳がんでないことを確認してから女性ホルモン剤を使用することが重要。ホルモン剤の使用中も欠かさず乳がん検診を継続することが大切です。また何か乳房に異変を感じたら、すぐに乳腺科を受診してください」

なお、生まれつきがんの抑制に係る遺伝子に変異がある「遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）」を患っている人が、200～500人に1人の割合で存在。この変異は親から子へ50％程度の確率で遺伝するため、一般の人よりも乳がんや卵巣がんにかかりやすいとされています。



「父方、母方双方の近親者（祖父母、父母、叔父、叔母、きょうだいなど）が乳がんにかかったことがある方は、遺伝的に乳がんになりやすいだけでなく、通常より若い年代で発症することもわかっています。20代での発症もめずらしくありません。
国が推奨する乳がん検診は、対象が40歳以上になっているので、それより若いうちは自治体などから乳がん検診の案内が来ることはありません。血縁に乳がんの方が多いなど遺伝リスクが高そうな方は、それよりも若い年代から、ご自身で乳腺専門のクリニックなどを受診し、定期的な乳がん検診を受ける必要があります。検診のときから乳房のかかりつけ医をつくっておけば、いざ何か症状に気づいたときも焦らず受診できるので安心です」

ところで、乳がんを予防する方法はあるのでしょうか？

「アレを食べたほうがいい、コレをしたほうがいい、などといった情報が世に出回っていますが、きちんとしたエビデンスが出ているのは『運動』だけ。適度な運動習慣が、乳がんだけでなく、さまざまながんのリスクを下げることがわかっています。
乳がんの発症リスクを下げる具体的な運動量は、1週間にトータルで2時間程度のウォーキング（息が上がるくらいの強度）や、1時間程度のジョギングが目安。ぜひ習慣にするとよいでしょう。

なお、毎年乳がんの啓発を行うチャリティーイベント『ピンクリボンウオーク』が開催されています。毎年の完走距離は大会期間中にその距離を完走、完歩すると、ちょうどがん予防に適した運動量になるように設定されています。そのため、完走することで、どのくらいの運動をすればよいかを体感できます。距離にすると1ヶ月に30km程度、自分の体力や運動できる時間に応じて、細切れに行ってもちゃんと効果があるので、無理なく実現できそうですね。
ピンクリボンウオークは全国どこからでも、スマホアプリで参加できますので、これを機に運動不足を感じている方はぜひ参加してみてください。ゴールしたあとも、そのペースでウォーキングやランニングを続けていけば、乳がんの発症リスクを低減できます！ 習慣にすることが大切ですね」

乳がん検診。その種類や受ける頻度は？

検査の種類と特徴

「乳がんの早期発見に大変重要なのが「マンモグラフィ検査」と「超音波検査」です。
マンモグラフィ検査は乳房をX線（レントゲン）で透過撮影して状態を把握する検査で、ほかの検査では検出が難しい「石灰化」と呼ばれる早期乳がんのサインを唯一見つけることができます。検査の際は、乳房を板で圧迫し、薄く伸ばした状態で挟んで撮影します。

超音波検査（乳腺エコー）は乳房に超音波を当て、その反射波を映像化することで乳房の状態を調べる検査で、マンモグラフィ検査ではわかりづらい、小さなしこりを確認しやすいというメリットがあります。

病気がある無しだけでなく、ご自身の乳房の特徴やリスクを知って今後の検診プランを立てるために、初めて乳がん検診を受ける方は、ぜひ、マンモグラフィ検査と超音波検査の2つを乳腺の専門クリニックなどで受けるようにしてください。年齢や乳腺濃度、遺伝リスクなどにより検診に必要な検査や頻度は人によって異なるため、2回目からはどんな検査をどのくらいの頻度で受けるのがよいのか、乳房のかかりつけ医と相談し、自分にぴったりの検診プランを立てることをおすすめします。

乳がんによる死亡リスクや乳房摘出リスクを低減するために、また治療で費やす時間やお金、身体的、精神的苦痛を最小にするためには、早期発見がとても重要です。そのためには自覚症状がないうちから、定期的な検診を続けることが不可欠です。しかし、乳がん検診の受診率は、全国で47.4%（2022年/40～69歳女性/過去2年間）※。近年、少しずつ受診率は上がっていますが、半数以上の方が乳がん検診を受けていないことがわかっています。これは、ほかの先進諸国に比べると恥ずかしいほどの低さです」

※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」

マンモグラフィ検査は痛い？ 痛みを減らすコツは？

乳がん検診の受診率が低い理由のひとつに、「マンモグラフィ検査は痛い」とか「被ばくが怖い」などの情報が広まっていることも挙げられます。

「生理前など乳房が張っているときに検査を受けると痛みを感じる場合もありますが、それ以外のタイミングで受ければ、そこまで痛いということは無いと思います。
できる限り痛みを抑えたいなら、マンモグラフィー検査を受ける際、肩～胸まわりをリラックスさせ、検査技師にゆだねる気持ちで。「嫌だな」と思ってしまうと乳房と一緒に挟まれる大胸筋が緊張

して固くなり、痛みを感じやすくなってしまいます。検査の際は『リラックスして力を抜くこと』を心がけてください」

実はもうひとつ、痛みの少ないマンモグラフィ検査を受けるコツがあると、島田先生。

「検査が痛いか痛くないかは、技師や医師の技術も関係してきます。『日本乳がん検診制度管理中央機構』のウェブサイトに掲載されている『マンモグラフィ検診施設・画像認定施設リスト』や『検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師・医師リスト』を見ると、専門的で高度な技術を持つ、認定試験に合格した医療機関や技師、医師を知ることができます。乳がん検診を受ける際、検診先が選べるようであれば、上記のリストに掲載されているクリニックを選ぶといいかもしれません。

また、マンモグラフィ撮影で受ける放射線被ばくは、東京からニューヨークまでのフライトで知らないうちに受ける自然放射線の線量と同じです。ＳＮＳの誤情報などから、被ばくを理由にマンモグラフィを嫌がる方が増えていますが、検査による健康への危険はありませんので、安心して受けていただきたいです」

受診頻度の目安はある？ かかる費用はどのくらい？

現在、自治体が推奨している乳がん検診の受診頻度は、40歳以上で２年に１度。しかし、この内容では「足りない方もいます」と、島田先生。

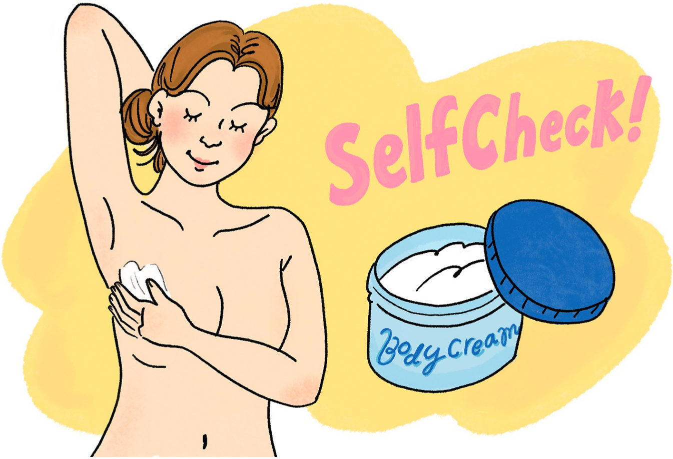
「お話したように乳がんのリスクは個々違います。特に遺伝リスクがある方や、長く女性ホルモン剤を使用している方、乳腺が発達している高濃度乳房の方などは、40代より早めに、自分に必要な検査の組み合わせで、適切な頻度で乳がん検診を受ける必要があります。
日本では検診は健康保険が適応にならないため自費診療となりますが、たとえばマンモグラフィ検査と超音波検査を組み合わせて検診を行った場合の費用は１～２万円程度。若い方は『高い』と感じるかもしれませんが、早期発見の場合の乳がんの治療費は100万円程度、それに対して進行がんの場合は400万円にも及ぶことがあります。しかも進行がんの場合はその後の治療期間も長年に渡ることもあります。大切なお金や時間を乳がん治療に奪われないためにも、検診にかけるお金や時間は決して無駄にはなりません」

セルフチェックのポイントは？

体の表面に近いところに発生する乳がんは、自分で観察したり触れたりして発見できる数少ないがんです。

「まず、以下のような自覚症状がある人は、乳がんの可能性があるので次の検診を待つのではなく、乳腺科をすぐに受診しましょう。

- 乳房の変形や左右差がある
- しこりがある
- ひきつれや、えくぼのような凹みがある
- 乳首のただれや、出血や分泌物がある



上記のような症状がなかったとしても、乳房をチェックする習慣をつけることが大切です。病気を見つけるためのセルフチェックは怖いし億劫に感じてしまうかもしれませんが、『普段の乳房の状態を知っておく』ことがとても重要です。特別なやり方はしなくても、体を洗いながら素手で触れてみたり、お風呂上がりにボディクリームを塗りながら乳房全体やわきの辺りを意識して触ってみる程度でOK。ポイントはできるだけ毎日触れること。日常の中で乳房に触れる習慣があると、異常があったときにすぐに気付くことができます」

乳がんから自分自身を守るため、「ブレスト・アウェアネス」を習慣に

「『私はがんにならない』という根拠のない自信や、年齢的に『まだ大丈夫だろう』と考えるのはNG。がんは、年代を問わず誰でもなる可能性があります。
大切なのは早期発見。乳がんを早期発見するためには、定期的な検診が欠かせません。
そして男性も女性も『胸（ブレスト）』があるもの。それを忘れずに暮らすことも、早期発見につながります。そのために意識してほしいのが『ブレスト・アウェアネス』です。ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態を知り、乳房の変化に気を付け、変化に気付いたらすぐ医師に相談し、定期的に乳がん検診を受ける、『乳房を意識する生活習慣』のこと。よりよい未来のために、ぜひ、実践してみてください」

乳房の変化を見つけることが大切です。
Breast Care Glove
ブレストケアグラブ
乳がん検診手袋

1枚入
知っていますか？
乳がんは
９人に１人がかかる
と言われています。
※国立研究開発法人国立がん研究センター
2017年調査データ
Pink Ribbon
私たちは
ピンクリボン運動を
応援しています。

スターバックスジャパン健康保険組合では、毎年健診開始前の3～5月頃、女性の被保険者と、被保険者の妻に乳がんのセルフチェックができる乳がんグラブを配布しています。乳房の表面のわずかな変化も指先の感覚でとらえやすくする手袋ですので、ぜひ活用してください。また、セルフチェックだけで安心するのではなく、検診も毎年欠かさず受けることを目指しましょう。

INFORMATION

島田菜穂子

乳腺専門医・放射線科専門医。認定スポーツドクター。サウナ・スパ健康アドバイザーなど。筑波大学医学専門学群を卒業後、東京逓信病院、米国ワシントン大学ブレストセンターなどで経験を積み、2008年に「ピンクリボンブレストケアクリニック表参道」を開設。2000年に乳がん啓発団体「乳房健康研究会」を発足し、オンライン型チャリティーウォーク＆ランイベント「ピンクリボンウオーク」を企画開催。東京オリンピックでは聖火ランナーを務める。各種イベントや出版などを通し、乳がんおよびブレスト・アウェアネスの啓発活動を行っている。趣味は朝のスタバ、ランニング、サウナ。

URL：https://www.pinkribbon-breastcare.com/