

くたまには胸を手で洗いましょう

バスタイムは あなたのバスタイム！



乳腺科部長
吉川 和明
【よしかわ・かずあき】

島根医科大学：昭和61年卒業
・日本乳癌学会乳腺専門医
・日本超音波医学会超音波専門医
・日本医学放射線学会画像診断専門医
・日本癌検診・診断学会評議員
・日本乳癌検診学会評議員

はじめに

女性のかかるがんでもっとも多い乳がんは、いまや12人に1人といわれ、なお増え続けています。マスコミやSNSでよく話題にもなり、それに呼応するように受診される方が増えることからみても、乳がんに対する不安はなかなか尽きることがないようです。今回はそんな不安を少しでも解消できればと願ってQ&A形式を交えてお話しします。

1. 気になる胸の痛み どうして痛い？

急にちくちくとした、乳頭の奥がキューとする、ミルクをあげる前みたい、今までなかったのにこっち側だけ痛い、等々…。痛みはしこり感とともにとても多い症状で、当科を受診される方の自覚症状も90%はそのどちらか（または両方）です（図1）。

痛みには、生理前など女性ホルモンの影響がはっきりしているときもあるけれど、原因のわからないものも、ストレスなど精神的なものだったのかな、あとから気づくようなこともしばしばあるようです。そうした痛みの多くは治療しなくても、自然に良くなったり気にならなくなったりするものです。

反対に治療の必要な痛みは、しこりや腫れ、変形や変色、乳頭のただれや分泌など、痛み以外の症状を伴っていることが大半です。乳がんも進んでくると神経に浸潤して痛みがでてきますが、逆にいうと、痛いだけでしこりもなにもないところには乳がんはまずないといえます（図2）。

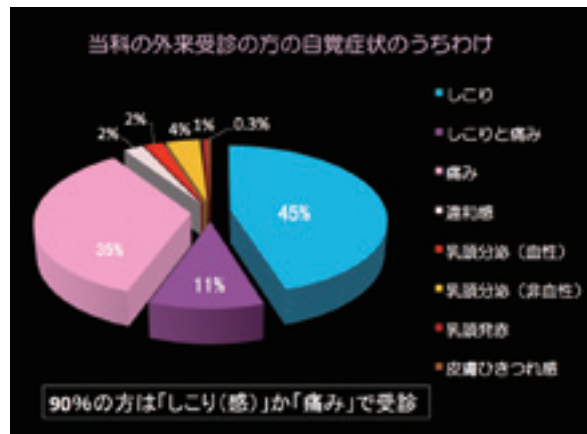


図1

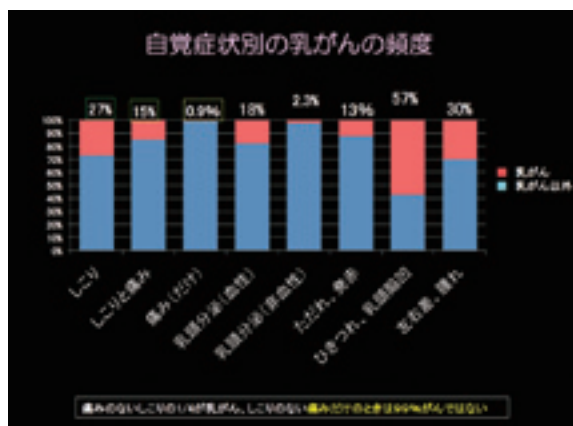


図2

2. しこりがあるのかわからない

触ってみるけどわからない、というのもよくあることです。正常でも凹凸の強い方や皮膚に張りがある方はわかりづらいです。パンフレットなどでは生理前にはこりこり感が強くなり痛みも伴うので時期をずらすように勧めてありますが、それでも気になる時はきっとあると思います。そんなときは迷わず乳腺科を受診して下さい。わからないからやめちゃった、では勿体ないですし、わからないのが恥ずかしいことは絶対にありません。それよりも、かもしれないしこりを放っておくほうがよっぽど怖いからです…。

3. 受診したらどんなことをする?

問診、マンモグラフィ、視触診、エコーを行います。しこりの確認は主に触診とエコーで行います。私がここは正常、ここはしこり、とはっきり言えるのも、エコーでの裏付けがあるからです。そのあと細胞診などの詳しい検査を追加することもあります。正常や明らかに良性のものしかない場合は、ご本人に適した今後の検診方法をお勧めするようにしています。なお、乳腺科は予約や紹介状がなくても必ず当日に診察を行います。診察時間はずれやすいので、連絡先を伺って適当な時間に連絡を入れるようにしています。

4. しこりはみんながん?

生理前の硬くなったときや指でつまんだときなどに、しこりと感じることがあります。私の外来でしこり感で受診されたうちの28%は実は正常でした(図3)。また実際のしこりのうちの3/4は良性で、がんのしこりは1/4ほどでした(図4)。

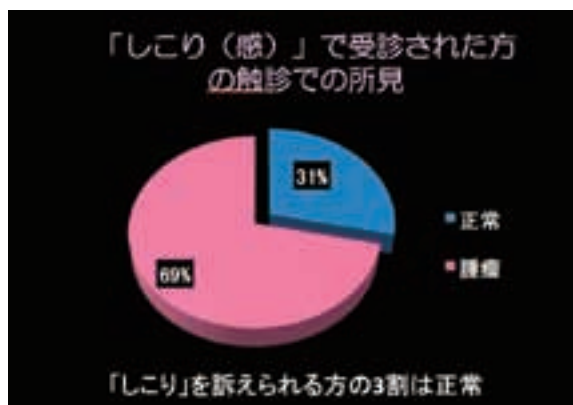


図3



図4

5. がんは硬い?

がんという言葉は乳がんを「岩」にたとえたことが語源といわれます。小さくでも浅いところにできればたしかに硬い。のですが、少し深いところにあって、正常な乳腺に囲まれていると硬さがわからないこともあります。早期のがんは小さいし、しこりをつくらないタイプもあるので、それはマンモグラフィやエコーに任せることになります。

6. 正しいセルフチェックはどうするの?

「つるつるの指で胸をなでること」に尽きます。

私の外来で、エコーの検査に使うゼリーを指で広げながらでつるつるにして触診すると、ゼリーを使わない触診よりも、はるかに区別しやすくなることがわかりました。ちょうどお風呂で石けんのついた指で胸を洗うのと同じです。胸も脇の下もきれいになで洗いして、その感覚を指がわかるようになればしめたものです。しこりを探すことも、押さえたりつまんだりする必要はありません。まず正常の洗いごうちに慣れること、それがベストなセルフチェックの方法です。そのときも気になる変化があれば受診が鉄則です。

7. 検診は2年に1回で大丈夫?

よくそれでダイジョウブ?と聞かれますが、2年で大きながんがない、とは残念ながら言えません。少なくとも2年に1回は定期検診を受けることと理解しましょう。

まとめ

バスタイムはあなたの大事なバスタイムです。つるつるで洗って、気になればすぐ受診、気にならなければ定期検診。この一連の流れをまるごと「正しいセルフチェック」とご記憶いただいて、まわりのだれかに伝えてください、そして今夜からでも実践してくだされば幸いです。

私からの「4つのお願い」

- ① たまには胸を手で洗う
- ② ん?あれ?と思ったら、すぐ専門を受診する
- ③ なにもなければ定期検診を受ける
- ④ ↑このことをまわりのだれかに伝えてほしいんだにゃ!

