

Chou Chou 人に言えないカラダの悩み、シュシュが解決します!

お悩みバスターズ

私たちが体の悩みの代理人
乳ガンへの意識もさまざま



ライター しばやまさえ
ほったらかしにしていた
左胸のしこりに不安が...



イラストレーター 岡野キャロ
年齢的にも気になる乳ガン。
さっそくチェックしなきゃ



本誌編集部 たまりあきこ
母方がガン家系なので心配に。今年は受けます!

今月のメインテーマは

行ってみました!

「初めての、乳ガン検診」

今、日本では約20人に1人がかかるといわれている乳ガン。でも乳ガン検診って痛いて聞くと、どんなことをするのかわからないから躊躇しちゃう…。そこで検診を受けに行きました!

STEP2 マンモグラフィ

乳房のレントゲン検査ともいわれる。乳房を圧迫して乳腺の形を撮影し、しこりの形、乳腺の乱れなどを見ることが出来ます。月経後5日前後くらいで受けるのが痛みを感じにくいらしい。

小さいサイズでもちゃんと撮れます!
貧乳の胸でも大丈夫だもん!

横からはさむと
上からはさむと

痛痛痛です!

パチャンコになるくらい乳房をはさまれる。痛い」と申告したところでストップします。

STEP1 問診&触診

皮膚に異常がないか、しこりがあるか、乳頭からの分泌物がないかなどをチェックします。気になる症状は、この時点でしっかり先生に伝えて!

ちょっとキンチョン

触診・問診とあわせて5分くらいピアタッチでトントンと軽くたたかのようにされる。

しこりは外側上部にできる人が一番多いそう。私もココにできていました。

外側上部	46.9%
内側上部	29.8%
内側下部	12.1%
外側下部	5.9%
その他	5.3%

問診表にご記入ください

「最近やせてきた?」「むくみがある?」「タバコを吸う?」「妊娠してる?」「最終月経は?」へえ〜。こんなこと聞かれるんだ!

優しい先生でホッ! 胸の上へんにしこりがあるみたいで...

今日はどうしました?
乳ガンのことならおまかせ! → 院長の孝橋先生

ある日、お風呂場で...

胸になにかかかっている?! 乳ガンだったらどうしよう〜!?

さっそくみんなに相談してみよう!

絶対すぐに行くべき!

でも病院ってやっぱり怖いよ〜!

検診後、乳ガンの怖さを知った柴山は...

まもう、柴山さん見た人の胸ばかり見ますよ...

先行検診! 早く行きたい!

早期発見がカギ!

これからは年に1度は検診に行きます! 保険もきく!

乳ガンは早めに見つければほとんどが完治できるんです! 今はおっぱいを取らずに済む方法も!

乳ガンは自分で発見できる唯一のガン。

大きく育ってからでは手遅れになるので入浴時などにこまめに確認しよう!

自分でチェックしてみよう

ツツやわってチェック

ゆきの下から、乳房の外→内側へ指を滑らせるように動かしていく

乳頭周囲から円を描くように指の腹でゆっくり調べていく

①乳房にしこりはないか
皮膚に「ひきつれ」や「くぼみ」がないかよく確認。腕を上げ、胸を張るようにすると見やすい。

②乳頭からの分泌物
乳ガンの場合、血液が混ざった分泌物が多く見られる。左右、上下などいろいろな角度から眺めよう。

目でチェック

検査結果を発表!

しこりは脂肪の固まりでした。これならいじ配りありませんよ

ホッ

よかったー! これひと安心!

ちょっと待った! 安心するのは早いですよ

STEP3 エコー

超音波を使って乳腺の状態を調べる(約10分)。しこりを見つけたら形や内容を詳しくチェック。マンモグラフィや触診では判断がつかない場合もあるので両方必要!

あ、ここにしこりがありますね!

これがしこり初公開! 柴山の乳房の断面図

たかはし乳腺消化器クリニック

tel.06・6767・0621

大阪・天王寺

今年1月に開院した乳腺科の専門医院。マンモグラフィやエコーなど最新機器がそろい、乳ガン検診を毎日行っている。孝橋先生はインフォームドコンセントにも力を入れていてどんな悩みも聞いてくれるから安心。

〒592-8522 大阪府天王寺区上本町6-2-22 山崎製煉ビル2F ☎朝10:00~昼1:00、昼3:30~夜6:30(土日祝、ホシの午後) 交通:上本町駅①出口よりすぐ www.takahashi-nyuse.com

思い当たる人は特に気を付けて!

- 高脂肪な食事や夜更かしで生活が不規則
高脂肪、高たんぱくな食事は乳ガンに関係するといわれているので、乳製品などのとりすぎに注意。夜更かしも女性ホルモンの増加につながる。
- 母親や姉妹に乳ガンにかかった人がいる
母親、姉妹など近親者に乳ガンにかかった人がいる場合、乳ガンになる確率が2倍になる。母親も姉妹も乳ガンになっていたら、確率は13.6倍に!
- 30代独身、出産経験なし、初潮が早かった
30歳までに出産経験のない人は、乳ガンになる確率が高いというデータが。また初潮が早いと女性ホルモんにさらされる期間が長くなるので注意。

乳ガンになったら乳房を取るの? 気を付けるべきポイントとは?

乳ガンになりやすいのは40歳代後半からといわれているけれど、若いからといって油断は禁物。年々乳ガンにかかる人は増えていて、今では女性のガンのトップだとも知っていましたか? 女性であれば誰でもかかる可能性があるんです!

乳ガンは早い段階で発見し、乳腺の中にあるうちに取り除けば、ほぼ100%治すことができます。最近では乳房を切除せず、小さな手術での治療も可能。でもほうっておいて血管やリンパ管を通じて全身にガン細胞が広がると完治は困難に。しこりにならない乳ガンもまれにあつて、手でさわってもわからないので、検診を受けることが不可欠。通常1万円弱の検診代も、もし健康保険が適用されれば約3300円で受診できます(異常が認められ、特別検査の場合は約4000円に)。特に、左の表で1つでも心当たりがある人は必ず検診を受けてみて!