



にゅう

乳がん

乳がんの患者数は年々増加傾向にあります。2019年の調査では日本人女性が罹患するがんの第1位です。2019年に日本全国で乳がんと診断されたのは110,728人でした（上皮内がんを含む、男女）。

乳がんのリスク要因

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていることが知られています。初経が早い、閉経が遅い、出産経験がない人は、エストロゲンの分泌量が多い期間が長くなるため、リスクが高いと考えられます。閉経後の肥満や飲酒の習慣、喫煙なども乳がんを起しやすくします。また、家族（血縁者）に乳がんや卵巣がんになった人がいるといった遺伝的な要因も報告されています。そのほか、乳腺疾患になったことがある人なども、乳がんリスクを高める要因となります。

・ エストロゲンおよび妊娠/出産/授乳の影響

初経が早い・閉経が遅い・出産経験がない・初産年齢が遅い・授乳経験がない・ホルモン補充療法を長期間受けた など

・ 生活習慣

閉経後の肥満・飲酒・喫煙 など

・ 遺伝的要因

家族（母親や姉妹などの血縁者）に乳がんや卵巣がんになった人がいる・乳がんにかかりやすい特定の遺伝子変異（BRCA1/2遺伝子など）がある・マンモグラフィで乳腺濃度が高い など



早期発見/早期治療の重要性

乳がんの早期発見、早期治療につながる重要な生活習慣を「ブレスト・アウェアネス」といいます。日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、乳房を意識して生活しましょう。もし、乳房の変化を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

ブレスト・アウェアネス 4つの項目

1. 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を、見て、触って、感じる（乳房のセルフチェック）
2. 気をつけなければいけない乳房の変化を知る（しこりや血性の乳頭分泌など）
3. 上記2.の乳房の変化を自覚したら、なるべく早く医療機関を受診する
4. 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

坂出市が実施している乳がん検診（マンモグラフィ検査）の対象者は40歳以上の女性（2年に1回）のかたです。受診期間が令和8年2月28日までとなっています。



お元気ですか？

1月



坂出市
愛育会