

知っておきたい「乳がん」の話

乳がんは、自分で発見しやすい数少ないがんの一つ。
セルフチェックと検診が早期発見のカギです。

乳がんにかかる女性の割合は増加傾向

乳がんは、乳腺組織に発生する悪性の腫瘍です。女性のがんの部位別罹患数では最も多く、その割合は急増傾向にあります。これは、脂肪分の多い食生活や晩婚・少子化等のライフスタイルの変化によってホルモンバランスが変わってきたことなどが関連すると考えられています。

罹患者は30歳を過ぎたころから急に増え始め、40～60歳代に多く見られますが、10～20歳代で発症する人も増えているため、若くても油断はできません。

自分でチェックすべきポイントとは

乳がんは体の表面に近い所にできるため、他のがんに比べて自分で気づきやすく、早期発見しやすいのが特徴です。日頃から入浴時や着替えのとき、あおむけに寝たときなどに、自分の乳房を見たり触ったりして、状態を確認しましょう。

乳房にしこりがある、皮膚にえくぼやただれがある、乳首から分泌液が出ているなど、いつもと違う点があったら、早めに医療機関を受診してください。

このような人は要注意！

- ・ 祖母、母親、姉妹等、親族が乳がんにかかったことがある人
- ・ 初産年齢が高い、または出産経験がない人
- ・ 初経年齢が早く、閉経年齢が高い人
- ・ 乳腺疾患既往症がある人
- ・ 長期の女性ホルモン補充療法を受けている人 等

2年に1回の検診で早期発見につなげる

乳がんは早期発見が重要です。比較的ゆっくり進行するタイプが多いので、初期には自覚症状がほとんどありませんが、早期に発見すれば90%以上治癒する確率が期待できます。乳房のしこりが0.5～1cmくらいになると、注意深く触ることで見つけることができますが、このしこりは痛みがないか、または痛みが少ないのが特徴です。

早期発見のためには日頃のチェックが大切ですが、触っただけでは発見が難しい小さながんを見落とさないためにも、40歳になったら2年に1回は乳がん検診を必ず受けましょう。

ジェイティービー健康保険組合では、年に1回受診できる乳がん検診の補助を実施しています。対象となるのは、被保険者は20歳以上、被扶養者は30歳以上（それぞれ年度末年齢）の方です。検診についての詳細は、[こちら](#)からご確認ください。

<参考資料>

- ・ 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス「がんの冊子 乳がん」
- ・ 国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」年齢階級別罹患率（2019年）、罹患数（全国）年次推移