

# 自己触診のススメ

乳がん早期発見のために

| 監修 | 野水 整 先生  
星総合病院 病院長代行

発行：バイエル薬品株式会社  
編集制作：エルゼビア・ジャパン株式会社

 **J.POSH**  
Japan Pink-ribbon of Smile and Happiness

バイエル薬品株式会社は、NPO法人 J.POSH (日本乳がん  
ピンクリボン運動)を通じてピンクリボン運動を支援しています。



乳がんは自分で見つけれられる  
数少ないがんのひとつです。  
早期発見のために  
自分でできる触診を  
行いましょう。

# はじめに

## ●乳がんは早期発見こそが重要です●

がんで亡くなる人は年々増えており、なかでも女性では乳がんにかかる人や乳がんで亡くなる人が増えており、乳がんは女性のがんの罹患率の第1位となっています。

どのがんでも早くに発見することが大事なことに変わりはありませんが、特に乳がんでは早期発見が非常に大切です。というのは、早期治療により、命はもちろん、乳房を極力残す手術などで乳房を守ることができるからです。

幸いなことに、乳がんは他のがんと異なり、体の表面近くに発生するがんですので、触診などで早期発見が可能です。唯一自分で発見できるがんといってもよいでしょう。

この冊子を参考に、定期的に自分で触診を繰り返し、自分の乳房の健康状態を把握しておきましょう。そして少しでも異常を感じたら、ためらわずに乳がん専門医を受診してください。

まずは月に一度、自分の体と向き合う時間を持ちましょう。

野水 整

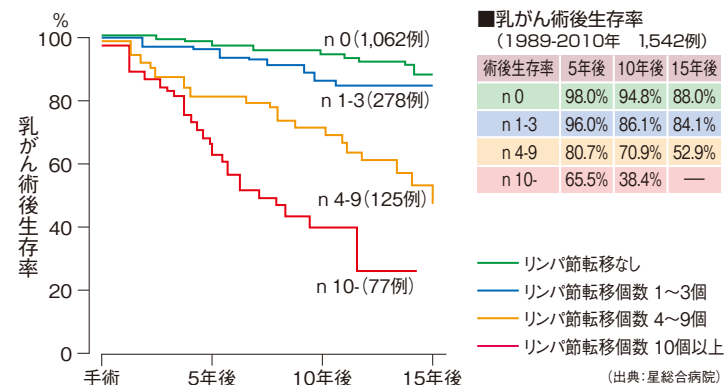
## ●乳がんの現状

日本女性の乳がん罹患率、死亡率が増えており、その大半が30歳から65歳の女性です。しかし、残念なことに、乳がんの検診を受ける人はまだまだ少ないのが現状です。

## ●早期発見+早期治療が肝心です

しこりの大きさが2cm(1円玉大)以下で、リンパ節や全身への転移がない早期乳がんであれば術後10年まででは90%以上、15年後でも90%近い生存率が期待できます。

逆に、放っておくと、リンパや血液を通して骨、肺、肝臓などへ転移し、命を脅かすこととなります。



## ●乳がんは自分で発見できます

乳がんの初発症状のほとんどは患者さん自身が気づいたしこりです。まずは普段の自分の乳房の様子を知ることから始めましょう。

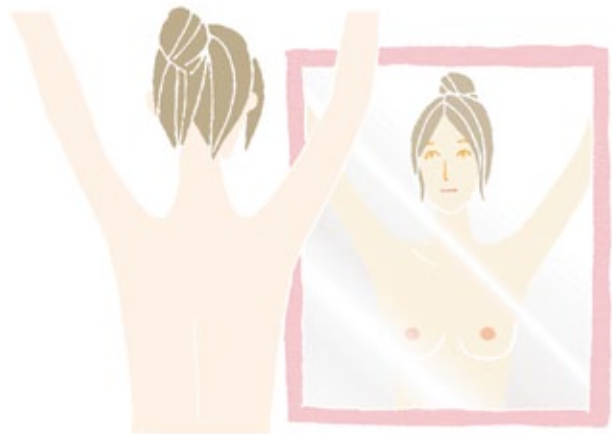
# 自己触診ってどうやってやるの？

最初は分かりにくいかもしれませんが、繰り返すうちに異常を見つけやすくなります。

## 鏡に映してみよう

### 鏡の前で腕を上下する

- 左右の乳房に差はないか(形、大きさ)
- えくぼのようなくぼみがないか



### 乳頭をじっくり観察

- ただれたり、かさぶたになっていないか
- 左右の位置に差はないか
- 乳頭から血液が混じったような分泌物が出ていないか

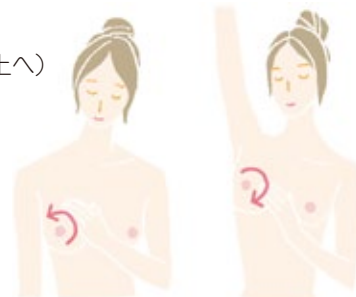


月経時以外に  
痛みがある場合も  
要注意です。

## 触ってみましょう

浴室で(左の乳房を触るときは右手で、右の乳房は左手で)

- 渦巻状に(乳房表面を乳頭まで円を描くように)
- 放射状に(乳頭から外へ)
- 左右に(乳房の外から内へ)
- 上下に(乳房の上から下へ、下から上へ)
- わきの下にしこりはないか



①腕を下げた状態

②腕を上げた状態

横になって浴室と  
同じように調べます。

①腕を下げた状態



②腕を上げた状態



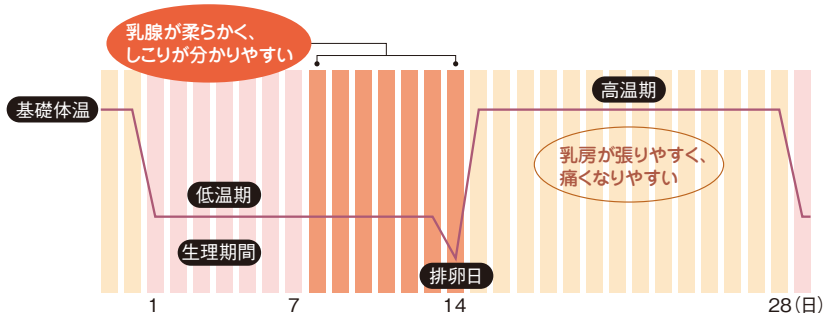
POINT  
人差し指、中指、  
薬指の3本で軽くなです。  
触りもれがないように  
くまなくなです。

# 自己触診 Q&A



## Q 自己触診はいつ、どれくらいの頻度で行えばいいですか？

A 月に一度行います。正常な乳房でも若干のしこりを感じますが、月経中は圧痛を感じる時もありますので、生理後一週間程度の間に行います。閉経している場合は、月に一度自分で日を決めて行います。



## Q 何歳から自己触診を始めればいいですか？

A 乳がんにかかる率は30歳から高くなります。30歳になったら触診を始めましょう。20歳代で乳がんを発症するのはまれですが、普段から自分の体のチェックをしておきましょう。

## Q しこりはどんな感触ですか？

A 典型的なものは表面がでこぼこして硬いものですが、最初はとても分かりにくいと思います。しかし、定期的に触診を繰り返し、平常時の感覚を覚えておくと、異変を見つけやすくなります。

## Q 家族に乳がんの者がいます。私も乳がんになりますか？

A 家族に乳がんの人がいる場合は他の人より乳がんになる確率が少し高いですが、必ず乳がんになるというわけではありません。自己触診を行い、定期健診をきちんと受けましょう。ただし、家族に乳がんになった人がたくさんいる場合は、乳がん専門医を受診してください。

### ● その他の乳がんのリスクファクター

- 1) 初潮が早い(11歳以下)
- 2) 月経周期が短い
- 3) 閉経が遅い(55歳以上)
- 4) 出産経験がない
- 5) 高齢出産
- 6) 肥満など

## Q 自己触診でしこりがあったらどうすればいいですか？

A 乳がん専門医を受診してください。ただ、良性腫瘍など乳がんと間違えやすい病気もありますので、しこりがあるから必ずしも乳がんとは限りません。



### 自己触診+定期健診でダブルチェック!

自己触診だけでは十分ではありません。必ず、決められた時期にマンモグラフィー検査やエコー検査を受けるようにしましょう。