

やろっ、自己触診！行こう、乳癌検診！

高知大学医学部附属病院 乳腺センター 小河真帆



小河先生は、
早明浦病院では毎週土曜日
に外科外来で診療を

行っていますが、高知大学では、乳癌を中心とした乳腺疾患の専門的な診断などを行っている乳腺センターに所属している女性医師です。その先生に今回は乳癌について教えていただきました。

ン撮影と視触診を行います。そこで「乳癌の疑いがある」と判断された場合に医療機関に紹介される精密検査が行われます。検診の内が来たら必ず検診に行くようにしてください。

また、検診で「異常なし」となった場合や40歳未満の方でも、乳房にしこりや凹みがないか、乳頭から分泌液が出ないか、月に1回定期的に自己触診することを勧めます。「自分は年寄りだからやらなくていい」「元々乳癌

生理開始日から5〜12日目に触診をするが一番分かりやすいのでぜひ参考にしてください。さらに乳癌の予防やリスクについても様々な情報があります。アルコールは乳癌リスクを高めると言われています。そして乳癌を予防できるような食品は現在のところ判明しておりません。ぜひ適度な運動で肥満を防ぎ、飲酒はほどほどに、バランスの良い食事を摂取するようにしてください。

最近TVやインターネットで流れており、自分が乳癌にならないか心配になった方も多いのではないのでしょうか。確かに日本人女性の乳癌にかかる割合は年々増加しており、現在11人に1人が乳癌になると言われています。特に40代から乳癌にかかる可能性が高くなるため、40歳を過ぎたら自覚症状がない女性でも2年に1回乳癌検診を受けることが推奨されています。

乳癌検診ではマンモグラフィという乳腺専用のレントゲン撮影と視触診を行います。そこで「乳癌の疑いがある」と判断された場合に医療機関に紹介される精密検査が行われます。検診の内が来たら必ず検診に行くようにしてください。

症があるから分かりにくい」とおっしゃる方もいますが、継続的に自己触診を行っていただければ、今までの何か違う物が触れる、硬くなった、という違いに早く気付くことが出来ます。特に閉経前の方は



【乳がんのセルフチェック（自己触診）ポイント】

もし何か乳癌の異常に気付いた場合には、躊躇せず乳腺専門の知識を持った外科に相談してください。乳癌は早期発見が期待できる病気です。ぜひ定期的な自己触診を行い、2年に1回の検診を受けるようにしましょう。

「さめうらのバラたち」



▲ノヴァーリス…名前は「青い花」の作者で18世紀ドイツの詩人に由来する青バラ。

今回のギャラリ―は早明浦病院のバラの写真を開催します。写真は今年の5月にギャラリ―でもおなじみの川村香代様に撮影していただいたもので、院長をはじめ職員が丹精こめて咲かせたバラの数々をご覧ください。この機会にぜひご来場ください。

【9月末まで開催】



▲ウォラトン オールドホール…ミルラの香り。イングリッシュローズの中でもひととき強い香りの品種。



▲マルクアントン シャルボン テイエ…ローズティーの繊細な香りのある花。
▶ピエドゥー…ピンクとオフホワイトの絞りのバラ。

