

乳がん検診のススメ 自分の体を守るのは 自分自身です!



10月は、ピンクリボン月間。
乳がんは、早期に発見できれば決して怖い
病気ではありません。自分の体を守るため
に、まずはセルフチェックと検診を!
さっそく、練馬区内で
乳がん検診の啓発活動
に取り組む「ピンクリボン
in NERiMA」代表
の西貝さんにお話を伺
いました。



ピンクリボン in NERiMA
代表の西貝圭子さん

いうこと。「若いから関係ない」
「血縁に乳がん患者はいないか
ら大丈夫」「もうこの年であるわ
けない!」と、他人事のように
考えていると、発見のチャンス
を遅らせることになりかねませ
ん。

乳がん経験者の西貝さんが特
に力を入れているのは、子育て
中の母親たちへの啓発です。

「私の場合、30代後半で乳が
んが見つかりました。下の娘が
7か月で、子育てや仕事で忙
しかった頃。子育て中の母親は
つい自分のことを後回しにしが
ちですが、自身の体にもっと関
心を持つてもらえたらと思いま
す」

自分の体を知ることから

どれだけ早い段階で乳がんを
発見できるかにより、生存率は
大きく変わってきます。そのた
めに大切なのは、いつもの自分
の体を知っておくこと。

「自分の体の異常にいち早く
気付けるのは自分だけ。日頃か
ら自分の体に意識を向けていれ
ば、おかしいなと思った時、
すぐに検査に行くことができます
すから」と、西貝さん。

「月に1度は鏡の前で乳がん
のセルフチェックをしましょう。
石けん液を付けた手で触れると
乳房の凹凸がわかりやすいです
よ。乳がんはしこりと思われ
がちですが、異常はしこりだけ
ではありません。ひきつれやく
ばみ、湿疹など、異変に気が付
いたらすぐに医療機関で検査を
受けてください」

検査を受けに行くのは、「婦
人科」ではなく「乳腺科」。間
違えやすいので、ご注意を!

検査方法は2種類

日本で推奨されている乳がん
検診は、2年に1回、40才以
上の女性を対象とした「問診と
マンモグラフィ検査」です。マン

乳がんは他人事じゃない!

つい先日、乳がんの手術を受
けられた上皇后美智子さまをは
じめ、最近、乳がんになった芸
能人や著名人の名前を目に
することが増えたと思いませ
るか。乳がんは女性がかかる
がんの中で最も多く、その数
は増加傾向にあり、今や11

人に1人がかかると言われて
います。

「乳がんは、乳腺に発生する
悪性腫瘍。他のがんと比べて発
がん年齢が若く、30代から急
増し、ピークは40代後半と60代
の2回。70代以上の高齢者が
かかるケースも増えています」
と、西貝さん。つまり、誰でも
乳がんにかかる可能性はあると

モグラフィは乳房を圧迫し、少
ない放射線量でしこりの影を写
すレントゲン検査。しこりに触
れて気付くより

ずっと早い段階で
がんを発見でき
ます。痛みを感
じる方は、乳房
の張りが少ない
生理後がおすす
めだそうです。



るとよいでしょう」

いずれにしても、こういった
検査では高精度な診断が可能で
す。にもかかわらず、
日本の乳がん検診受
診率は44.9%(平成
28年度)。欧米の7、
8割に比べ、極めて低
いのが実情です。
忙しくて時間が取
れなかったり、予約が面倒だっ
たり、「もし乳がんだったら怖
い」と尻込みしたり…。いろい
ろ事情はあるかもしれませんが

「異常なしという結果が出て
も油断は禁物。定期的に検診
を受け続けることが大切なん
です。過去の画像と比較できるよ
うに、同じ医療機関で行うとい
いですよ」

また、主に若い方や妊婦さ
ん、マンモグラフィでは見づかり
にくい高濃度乳腺のタイプの方
に有効なのが、放射線被曝がな
いエコー(超音波診断装置)によ
る検査です。

「区の検診を受ける際、エコー
検査も追加できるか確認して



「練馬まつり」と同時開催の「健康フェスティバル」では、胸のしこりの触診体験ができます。今年10月20日(日)、としまえんで出展予定です。

今後の「乳がんカフェ」の予定 (毎月1回開催)

10月26日(土)、11月22日(金)は
いずれも13時30分~15時30分、練馬
駅北口・ココネリ3階多目的室にて。

※11月22日午前は、子育てママ向けの「乳
がんのお話&ピンクリボンリースを作ろう!」
を開催



乳がんカフェの様子

■ピンクリボン in NERiMA

PTAや子育てサークルなど
への「乳がん出張講座」など、
乳がん検診推進活動を行っています。

<https://pinkribbon-n.amebaownd.com>

