

看護大通信

56



新潟県立看護大学

臨床看護学領域成人看護学

助手 石岡 幸恵

乳がんは現在、日本では女性の癌の中で患者数が一番多く、毎年約四万人の方が新たに乳がんと診断されています。女性の約二十人に一人がなり、今後さらに増えてくる

といわれています。好発年齢は四十〜六十歳代であり、特に四十歳代からは急増していますが、もっと若い年代の方も決して少なくありません。

この年代の女性は育児や仕事でとても忙しい年代であり、多くの人は

「癌なんて…」とまだまだ先の話と思っている人が多いのではないのでしょうか。このように患者数は急増してきていますが、近年様々な治療法が進歩してきており、早期発見すれば治癒する率の高い癌ともいわれています。

乳がん検診や自己チェックしていますか？

乳がんは癌の中で自分が触り発見することのできる数少ない癌です。実際に多くの方が胸のしこりなどの異常を自覚し受診しています。ここでは自分でできる胸のチェック方法を紹介します。

①まずお風呂上がりなど

に裸で鏡の前に立ち、左右の胸の形・大きさに変わりはな

引きつれやへこみはないかを見ます(両腕を上げて再度同じように)。②そして、乳首の変形もないか、血の混じった分泌物がないかも確認します。

③次に、布団などに仰向けになり背中にタオルを入れ、少し胸を反らせ腕を上げます。指をそろえ滑らせるようにして胸の内側・外側・わきの下までしこりがないかを左右共に触ります。これを月に一回、生理終了の四〜六日後、または閉経後の人は毎月一日など日を決めて行いましょう。も

ちろん、胸のしこりがすべて乳がんという訳ではなく、乳線維症などの良性の病気であることも多いです。また、乳がんすべてにしこりがあるとは限りません。しこりや自覚症状がないこともあり、そのためにも定期検診が薦められています。

現在上越市では乳がん検診の対象は四十歳以上です。乳がん検診では触診に加えレントゲンを使用するマンモグラフィーが推奨され近年全国で広まってきており、早期発見の一助になっています。定期的な検診と月一回の自己チェックを習慣にしてみませんか？



「ピンクリボン」乳がんの意識向上や乳がん検診の啓蒙のためのシンボルマークです。