

今回は、乳腺外科長の橋本敏夫医師にお話を聞いてみましょう。

**Q** 乳がんの発症年齢と傾向について教えてください。

**A** 発症年齢は40歳代後半から50歳代の初めにピークがあり、次のピークが60歳代となっています。また、女性の15人に1人が乳がんになると言われています。

**Q** セルフチェック（自己検診）について教えてください。

**A** 月1回入浴時や鏡に向かって次のようなセルフチェックをすることをおすすめします。特に生理が終わった1週間から2週間の間がわかりやすい期間です。また、閉経後の人は日にちを決めて行うとよいでしょう。

**入浴時に** 指をそろえて、指の腹で静かに軽く押さえながら渦巻き状に丁寧に何回も乳房にしこりがないか調べます。石けんをつけるとより調べやすくなります。

**鏡に向かって** 鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。次に両手を上下し、正面・側面・斜めなどから乳房をよく観察します。

①形・大きさ・乳房の高さに違いはないか、②乳房の皮膚の一部や乳頭にへこみ・ひきつれはないか、③乳頭にかさぶたやただれがないか、④乳頭に異常な分泌液が出ていないかをチェックしてください。

乳がんは自覚症状があっても受診された人よりも、検診を受けた人のほうがより早期の段階で発見されています。定期的な検診を受けることと月1回のセルフチェックを行うことをおすすめします。

