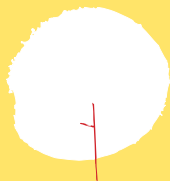
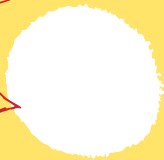
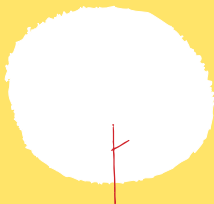
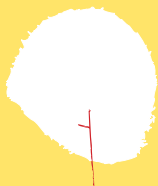
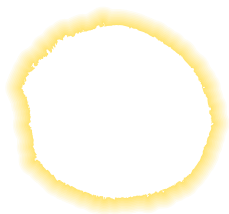
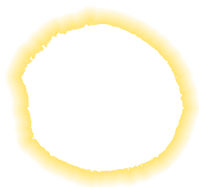


# BREAST CARE NOTE

乳房ケアノート





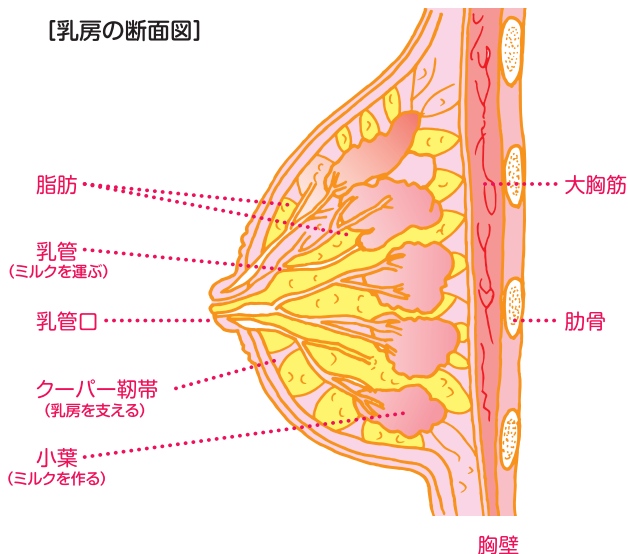
## C O N T E N T S

1. 乳房とは	1
2. 乳房の病気について	2
3. ブレスト・アウェアネス	4
おわりに	7
定期検診の記録	8

# 1 乳房とは

乳房は、乳腺と脂肪と支持組織より成り立っています。乳腺はホルモンの作用によりミルクを作って出す働きがあり、この乳腺は網の目のように張り巡らされています。乳腺はさらに乳管と小葉に分けられます。この乳腺を支えているのがクーパー靭帯といい、乳管と乳管の間には脂肪があります。また、乳首にはミルクの出る穴が15-20個あります。乳がんは乳管あるいは小葉から発生します。

【乳房の断面図】



## 2 乳房の病気について

### その1 乳腺炎

授乳中になることが多い病気です。ミルクがたまりすぎたり、乳首や乳輪部から細菌が入ったりして起こります。痛みがおきたり乳房が赤く腫れ、熱が出て、抗生物質が必要となきもあります。また、炎症が強い場合は切開して膿（うみ）を出すこともあります。中年女性にもこれに似たものがあり、症状が軽度で、慢性に経過しているものは、乳がんと区別し難いことがあります。

### その2 乳腺症

乳腺の病気の中で、最も多い良性の病気です。といってもホルモンの影響による女性特有の変化であり、病気というより生理的なものです。未婚の女性や授乳経験のない30～40歳代に多く見られます。症状としては乳腺に凸凹のある境界不鮮明なしこりをつくります。生理前にしこりが張ってきたり、痛みが強くなるのが特徴ですが、赤くなったり、へこんだりするような皮膚の変化は見られません。普通、治療の必要はありませんが、痛みがひどい場合には、薬物治療をおこなう場合もあります。触れただけでは乳がんと区別がつきにくいので注意が必要です。

### その3 のう胞

のう胞とは、乳腺症の1つの形で、乳腺の中に水が溜まった袋のことで、しこりとして触れることがあります。直接の原因は、乳管が詰まり分泌物が溜まることです。超音波検査ですぐに診断ができ、特に治療の必要はありませんが、大きなのう胞で痛みがある場合は注射器でしこりの中の水を吸いとって小さくすることもあります。閉経したあとにはほとんどみられません。

#### その4 線維腺腫

15～30歳位の若い人に多い乳腺の良性腫瘍です。触ると、硬くて丸く、くるくるよく動くビー玉のようなしこりであることが、特徴です。痛みはありません。通常、しこりは小さく、2cm以上になることは少なく、治療の必要はありません。しかし、まれにしこりが急に大きくなることもあり、この場合は摘出手術が必要です。

#### その5 葉状腫瘍

20～30歳代の若い人に多い腫瘍です。線維腺腫と良く似ていますが、しこりが急速に大きくなるのが特徴です。基本的には良性ですが、悪性化するものもあり、手術により正常乳腺を含めて大きく切除する必要があります。悪性のものの中には、肺をはじめ全身へ血行性転移をするものもあります。

#### その6 乳管内乳頭腫

乳頭の近くの乳管に出来る良性の腫瘍（ポリープのようなもの）です。乳首から血液や血液の混じった液が出たり、しこりとして気づくこともあります。がんとの区別が難しい場合もあり、詳しい検査が必要です。

#### その7 乳がん

乳腺にできる悪性腫瘍です。症状は、しこり、血性分泌、乳首の陥没、皮膚のくぼみ、わきの下のしこりなどさまざまです。早期のがんではごくわずかな乳腺の硬さや違和感で気づいたり、あるいはマンモグラフィ、超音波などの画像検査でしか分からない場合も多くあります。このため、定期的な検診が早期発見にとっても重要となります。なお、早期の乳がんには痛みはありません。

治療は手術、制癌剤、女性ホルモンの分泌を抑えるホルモン療法、放射線などありますが、手術が治療の基本です。切らずに治ればいいのですが、どんなに早期でも手術をせずに放っておいたらがんは進行してしまいます。戦う前から負けを宣言しないよう、そして敵を知り、敵から逃げないことが大事です。

### 3 ブレスト・アウェアネス

## ブレスト・アウェアネスについて

ブレストとは“乳房、胸”のことであり、アウェアネスとは、“気づく、自覚する”という意味です。ブレスト・アウェアネスは“乳房を意識する生活習慣”と和訳され、1990年代に英国で提唱された“健康教育”の一環です。すなわち、女性が日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化に気づいたら速やかに専門医を受診するという正しい医療行動を持っていただくための考え方です。

## ブレスト・アウェアネス:4つの項目

ブレスト・アウェアネスは、以下の4つの項目からなっています。

1. 日頃の自分の乳房の状態を知る。
2. 気をつけなければいけない乳房の変化を知る。
3. 乳房の変化に気づいたら、すぐに専門医を受診する。
4. 40歳になったら、乳がん検診(マンモグラフィ検診)を受診する。



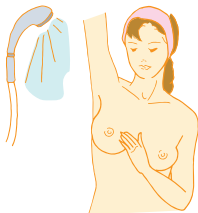
このマスコットはNPO法人日本乳癌検診学会がブレスト・アウェアネスを国民に広く啓発するための公式イメージキャラクターです。名前は“きづきちゃん”です。

## その1 日頃の自分の乳房の状態を知る。

着替え、入浴、シャワーなどの際に、“乳房をみて、触って、感じます”。

決まった触り方はありません。大事なことはしこりを探すのではなく、日頃の乳房と変わらないことを確認することです。チェックを行う時期も全く自由です。ただ、習慣化していくことが重要です。なお、閉経前の方は月経前などに乳房が張ったり、痛んだりしますが、これ自体は生理周期による変化であり、特に心配はありません。日頃の自分の乳房の状態をわかっていると、変化に気づきやすくなり、その結果、早期の乳がん発見につながっていきます。

【入浴時やシャワーで体を洗うとき】



【眠る前に仰向けに寝たとき】

## その2 気をつけなければいけない乳房の変化を知る。

気をつけなければいけない乳房の変化を、以下に示します。

1. 左右の乳房の形、大きさが異なる。
2. 片方の乳房に塊がある。
3. 乳房の一部にしわ、引っ込みがある。
4. 乳房、乳頭が赤い。
5. 片方の乳頭が引っ込む、あるいは引きつれる。
6. 乳頭から分泌液が出る。
7. 脇のリンパ節が腫れている。
8. 一定の部位に絶えず続く乳房の痛みがある。

以上ですが、これらを覚える必要は全くありません。大事なことは、“自身の乳房に左右差があるか？非対称なものがあるか？”ということだけです。プレスト・アウェアネス1番目の項目である、日頃から“乳房をみて、触って、感じる”を習慣化すると、上記の変化に気づきやすくなります。

### 3 ブレスト・ウェアネス

#### その3 乳房の変化に気づいたら、すぐに専門医を受診する。

前記の乳房の変化があれば、必ずがんということではありません。ただ、大事なことは“大丈夫だろう”と自己判断をしないことです。また、“次の検診まで待とう”、あるいは“検診で指摘されたら初めて専門医を受診しよう”などもしないでください。なぜなら、乳がんをより早く治療できる貴重な時間が失われてしまいます。また、検診は100%がんを発見することはできません。思い立ったが、吉日です。変化に気づいたら、すぐに専門医を受診してください。

#### その4 40歳になったら、乳がん検診(マンモグラフィ検診)を受診する。

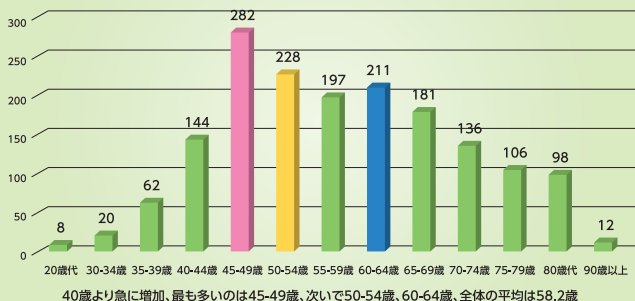
日本人の乳癌は40歳を過ぎると急に増加し、当院のデータも同様です(右ページ表参照)。

40歳になったら、乳がん検診(マンモグラフィ検診)を受診しましょう。マンモグラフィ検診は、日頃自分が気づかなかった小さな乳がんを見つける可能性があります。ただ、マンモグラフィ検診も完璧ではなく、がんであっても見つからない場合、がんがなくても精密検査が必要とされる場合があります。しかし、マンモグラフィ検診は乳がんの死者数を減少させることがわかっている唯一の方法です。40歳を過ぎたら、定期的にマンモグラフィ検診を受診してください。



## やまかわ乳腺クリニック

乳癌手術例：年齢別頻度（2004～20年、1685例）



## おわりに

ブレスト・アウェアネスの4項目を実践することで、早期に乳がんを発見し、治療することが可能になります。このノートはあなたとやまかわ乳腺クリニックが作り、あなた自身が管理する乳房の管理カルテです。あなたの乳房も命も美しく輝いて健やかに過ごせることをお祈りします。

医療法人 乳和会<乳腺・甲状腺>  
やまかわ乳腺クリニック  
院長 山川 卓 編

## 定期検診の記録

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

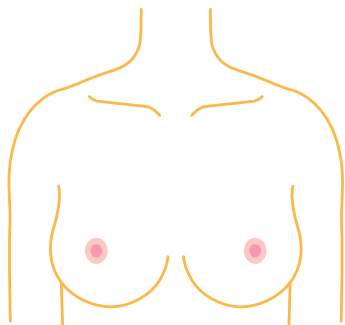
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

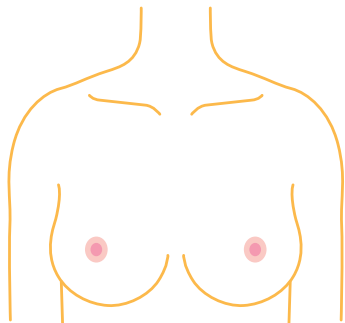
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

カテゴリーとは 診断を0~5の数字で表わします。 0:判断不能

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

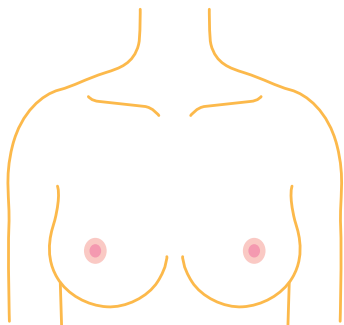
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

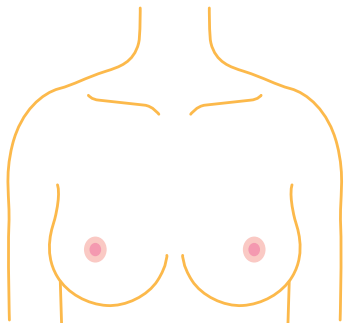
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



## 定期検診の記録

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

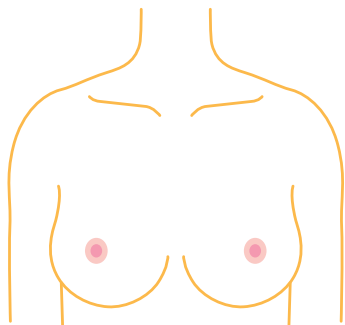
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

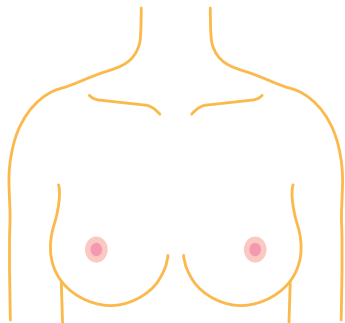
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

カテゴリーとは 診断を0~5の数字で表わします。 0:判断不能

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

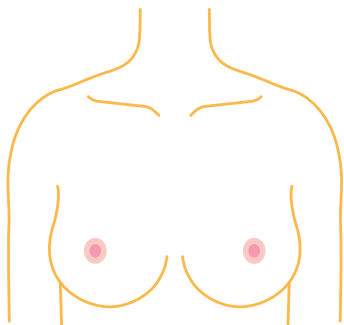
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

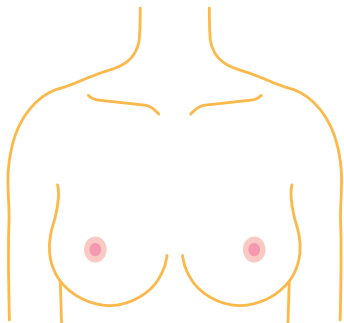
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



## 定期検診の記録

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

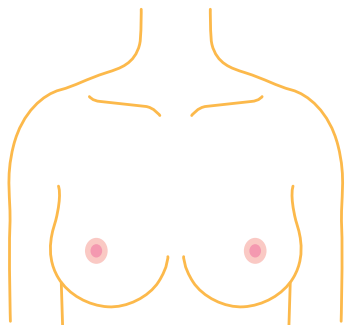
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

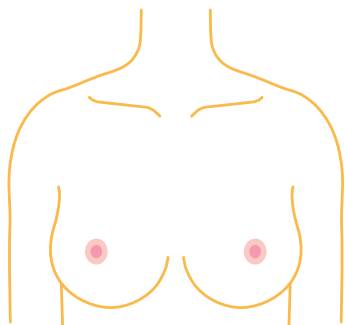
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

カテゴリーとは 診断を0~5の数字で表わします。 0:判断不能

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

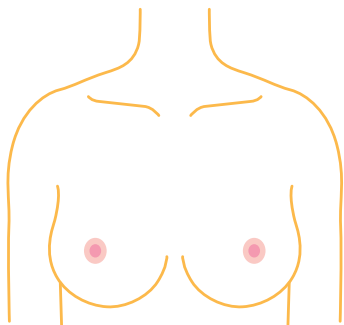
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

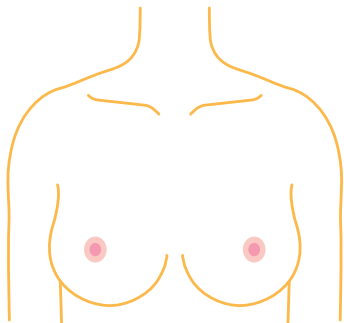
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



## 定期検診の記録

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

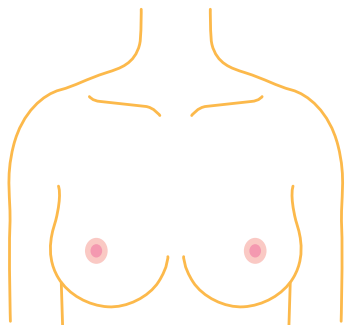
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

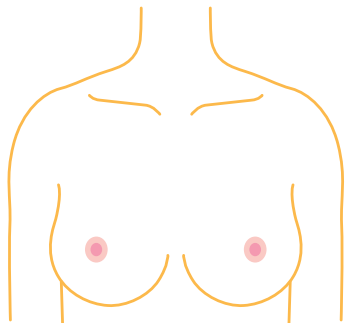
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

カテゴリールとは 診断を0~5の数字で表わします。 0:判断不能



検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

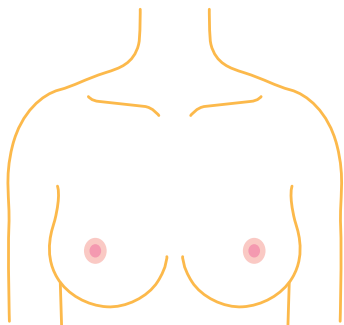
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう

マンモグラフィ

右 カテゴリー

左 カテゴリー

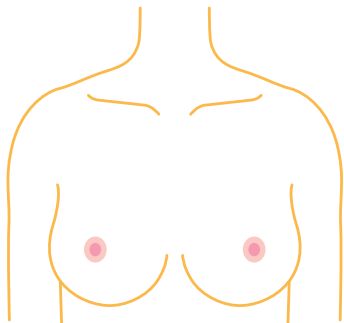
超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

触 診

その他



## 定期検診の記録

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

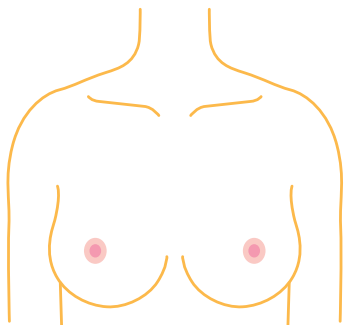
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他

検診日

年 月 日

\*検査結果  
行った検査に印をつけて結果を記入しましょう マンモグラフィ

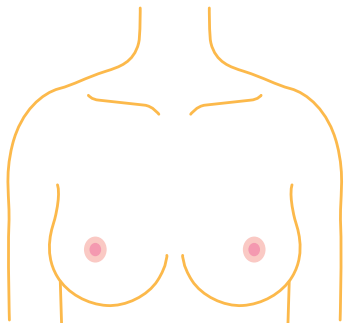
右 カテゴリー

左 カテゴリー

 超音波

右 カテゴリー

左 カテゴリー

 触 診 その他





YAMAKAWA CLINIC

医療法人 乳和会 〈乳腺・甲状腺〉

# やまかわ乳腺クリニック

〒780-8081高知市若草町15番45号

TEL088-844-3301・FAX088-844-3352

<https://www.yamakawa-nyusen.jp>

2022.08 改定

ID

name