

# KENKO TIP

2015年9月25日

<https://www.nyugan.jp/self/>

乳がんセルフチェックサイト クリックするとアステラス製薬のHPへリンクで移ります



## 乳がん検診の重要性と日々のセルフチェック

MD. ネット 佐野 秀典

先日、日本のタレントさんの乳がんの告知が話題になりました。毎年乳がん検査を受けていただけに、ご本人はどんなにか衝撃的な現実だったと思います。

10月から日本では「ピンクリボンキャンペーン」といって、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるイベントが開催されますので、このタイミングに改めて会員の皆さんにも検診の重要性をお伝えしたいと思います。

乳がんと診断される方は**12人に1人**、乳がんで亡くなる女性は、厚生労働省によれば**13,240人**で、**80年代に比べ3倍に増加**しています。30代から50代前半がピークとなっています。「がん」というのは

原因を特定するのが難しいのでここでは解説しませんが、日本人の女性の問題は「**受診率**」の低さです。**欧米は平均で70%-80%**ですが、**日本の受診率は30%半ば**にとどまっています。例えば、有名な女優が乳がん発症を未然に防ぐために乳房切除（実際には再建手術を行って保存されています）を行って話題になりましたが、アメリカの乳がん受診率は80%で、日本以上に意識が高く、その効果もあってか**乳がん死亡率は年々減少**しています。定期健康診断の制度がない欧米の方が女性の乳がん検診の実施率が高いというのは非常に注目すべきことです。

乳がんは**5年生存率が85%**と高く、さらに早期発見すれば**生存率は限りなく100%に近くなります**。もはや「死」に直結する疾患ではありません。さらに重要なことは、**自分で毎日検診ができる唯一**といってもよい**がんが乳がん**なのです。

日本に一時帰国するタイミング、そのうち1日をぜひ**乳がん検診**にあててください。触診+エコー+40歳以上はマンモグラフィーも追加しましょう。自己負担であっても、乳がん検査だけを半年に1度受けても良いでしょう。

お母さんや奥さんは家族の元氣と幸せの源。今日からセルフケアを習慣化しましょう。