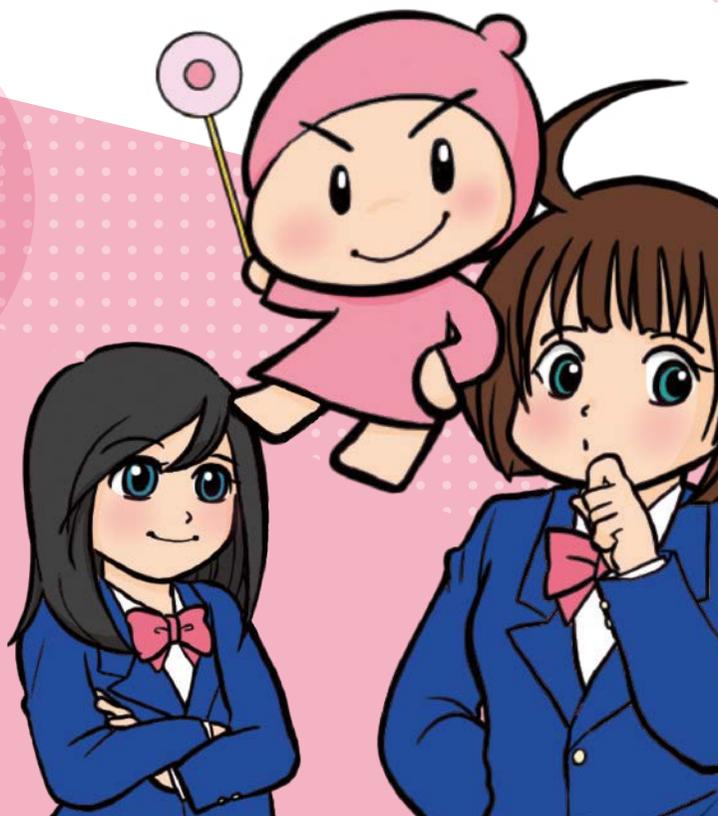


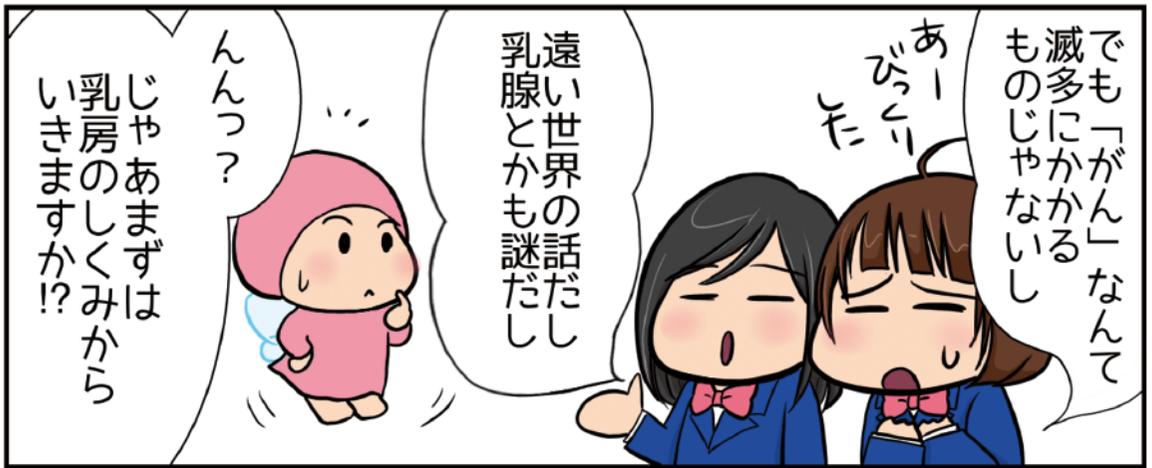
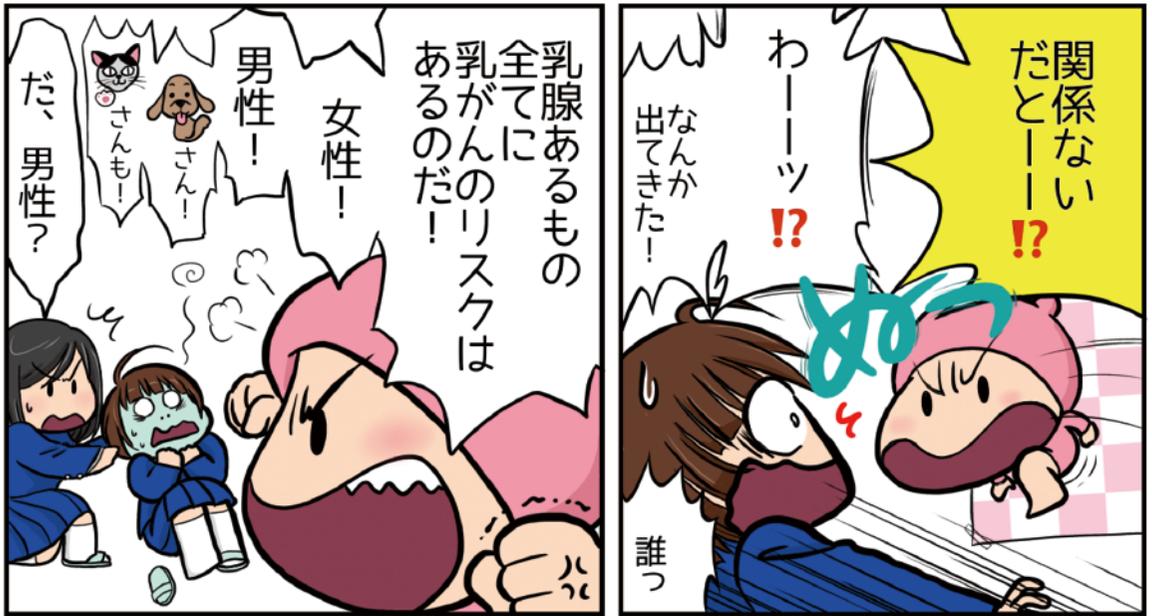
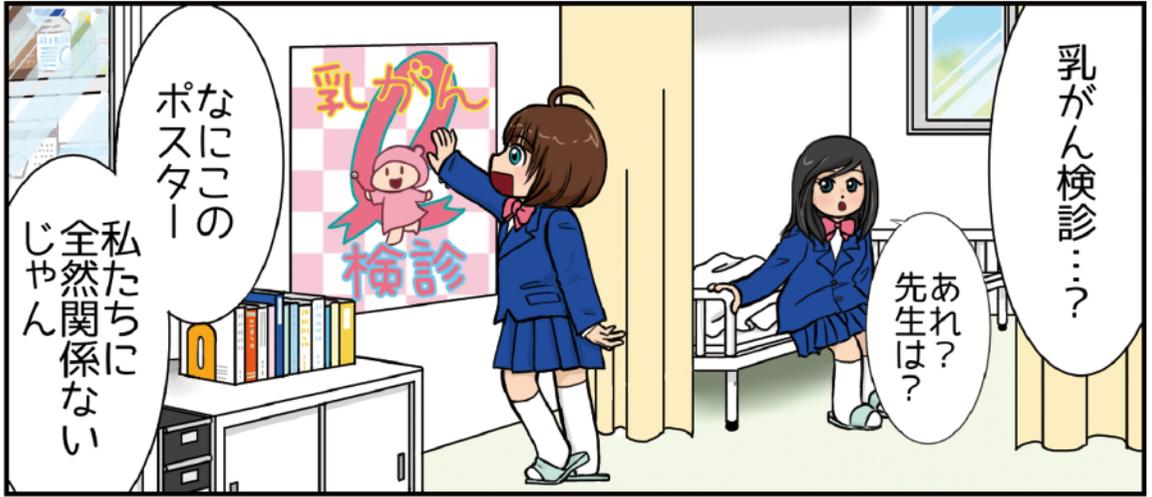
知ってほしい

# 乳房と 乳がんのお話

[監修]

認定NPO法人 乳房健康研究会  
NPO法人 ひろしまピンクリボンプロジェクト  
えみ あきこ  
恵美 純子先生



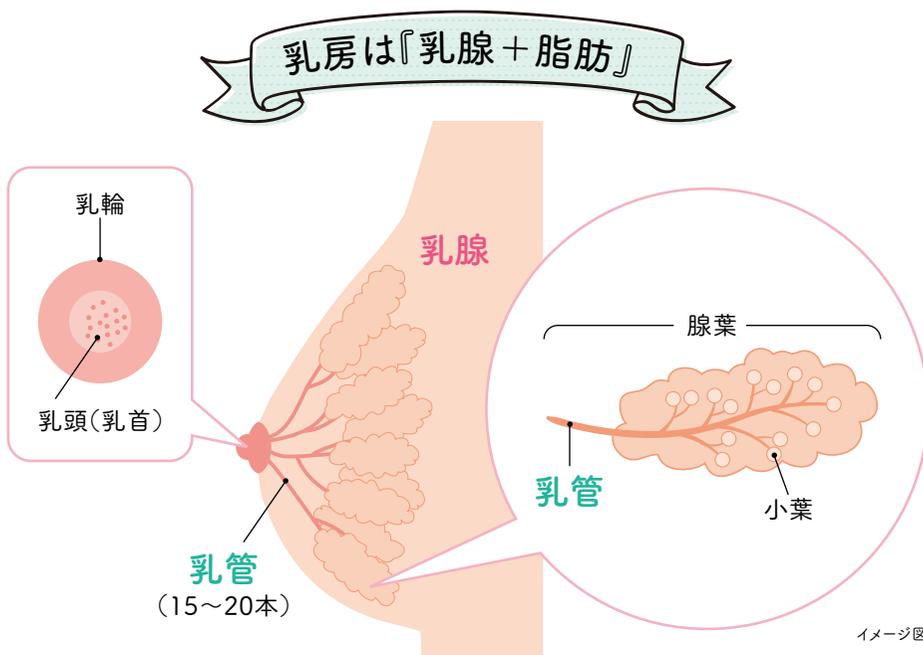


# 1

## 乳房ってどんなもの？

### 乳房のしくみと機能

皆さんがよく知っている『胸、おっぱい』の正式名称は乳房です。乳房は乳腺と脂肪からできた膨らみです。中央には乳輪という少し色のついた円があり、中心の飛び出ている部分を乳頭(乳首)といいます。ここから乳汁(母乳)が出ます。視力の弱い赤ちゃんでもわかりやすいように濃い色がついて、吸い付きやすいように乳頭は突出しています。



乳腺は赤ちゃんにとって大切な栄養と免疫を与える乳汁を分泌する役割を持っています。乳汁を分泌する組織が集まっている小葉はブドウの房のように乳管で連なり、最後には1本の乳管に集まって「腺葉」という房をつくっています。乳腺には15~20個の腺葉があります。

# ① 乳房ってどんなもの？

## 乳房の発達と退縮

生まれた時の乳腺はまだお休みしています。乳房の発達は早い人では小学校低学年から、脳下垂体から性ホルモンが分泌され、始まります。性ホルモンの刺激で卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)などの働きで乳腺は大きく膨らみ、乳輪や乳頭も大きくなります。13歳前後で生理(月経)周期が始まると、乳腺も脂肪もどんどん発達し丸みを帯びて大きくなっていきます。

### 8~10歳

- 脳下垂体からの性ホルモン分泌
- 乳首が硬くなり痛くなる
- 卵巣からのエストロゲンにより乳首の周りが膨らんでくる

### 13歳前後~

- 生理が始まると周期的に卵巣からエストロゲンが分泌される
- ➡ますます成長し丸く大きくなる

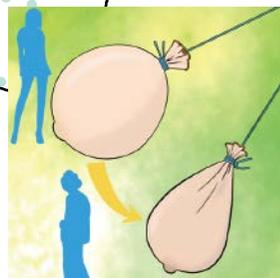
### 30代後半~乳房後退期

- 乳腺がやせて張りがなくなってくる授乳を経験した人では特に張りがなくなる

### 50歳ごろ [老年性の乳腺退縮]

- 卵巣から女性ホルモン分泌がなくなる
- 血中の女性ホルモンが減少する

➡ 乳腺は委縮していき乳房もしぼむ

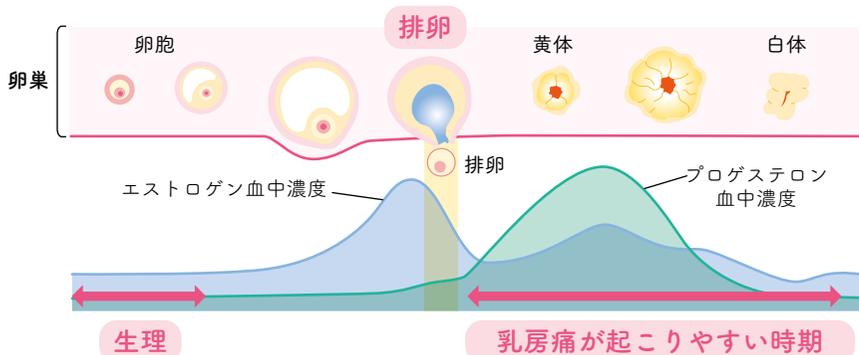


イメージ図

## 周期的な乳房の症状

女性の生理周期は卵巣から分泌されるエストロゲンとプロゲステロンという女性ホルモンの変動によってもたらされます。排卵後はプロゲステロンが増加しますが、これによって乳腺が発育したりむくむため乳房の張りや痛みにつながります。

- 💧 生理前の乳房の張りや痛みは、女性に非常に多くみられる症状です。
- 💧 ストレスや睡眠不足などで症状が強くなることもあります。
- 💧 生理前に感じる痛みやしこりが生理後に気にならなくなるようなら心配はいりません。
- 💧 生理周期に関係なく持続する痛みやしこりは乳腺クリニックに相談しましょう。



イメージ図

プロゲステロンの作用で乳腺が発育しむくむと乳房が卵胞期の30~40%くらい大きくなる人もいます。生理の3~4日前には血流が増えむくみが強くなります。

乳房の張りや痛みの原因

病気がみえるvol.9 婦人科・乳腺外科第4版, メディックメディア, 2018, p13, 274を元に恵美純子先生作成

生理前に感じる痛みやしこりは生理後に気にならなくなるようであれば心配はいりません

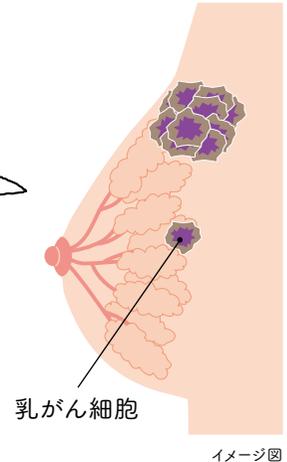
## 2

# 乳がんってどんな病気？

### 乳がんとは

乳腺の細胞からできたがんを乳がんといいます。乳がん細胞が約10億個まで増えて直径1cm程度の大きさになるのには、10～20年かかります。その後、直径1cm程度の乳がんが2cm程度になるのは、わずか1～2年です。乳がんでは2cmまでの大きさでどこにも転移をしていない状態が早期乳がんと呼ばれています。

NPO法人がん情報局：がん看護フォーラム21 第2回～基礎から学ぼう乳がん看護～初期治療編～「乳がん治療方針の組み立て方」, 2011年6月4日  
<https://www.ganjoho.org/knowledge/hn21/index.html>  
(最終閲覧2024年10月1日)を元に恵美純子先生作成

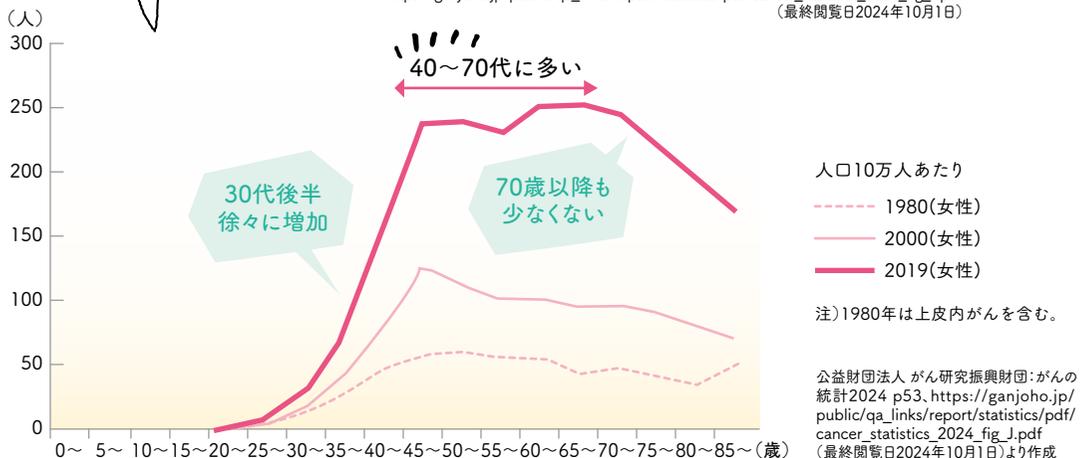


イメージ図

### 乳がんの多い年齢

日本では新たに乳がんと診断される人は年々増加しており、2019年には1年間で約97,000人\*に、新たに乳がんが発見されています。これは9人に1人が乳がんになる確率です。日本人では20～30代の人々の乳がんは少ないのですが、30代後半から増えていきます。40～70代でピークとなり、その後もあまり減少しません。このため、乳がんが多くなる40歳からは乳がん検診を定期的に受ける必要があります。

\*公益財団法人 がん研究振興財団：がんの統計2024 p23.  
[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/report/statistics/pdf/cancer\\_statistics\\_2024\\_fig\\_1.pdf](https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/statistics/pdf/cancer_statistics_2024_fig_1.pdf)  
(最終閲覧日2024年10月1日)



## 乳がんの自覚症状(自分で気がつく症状)

乳がんは硬い塊をつくることが多く、乳房を触った時に感じる小石のように硬いしこりで気がつく方が一番多いのです。わきの下のリンパのしこりに気がつくこともあります。

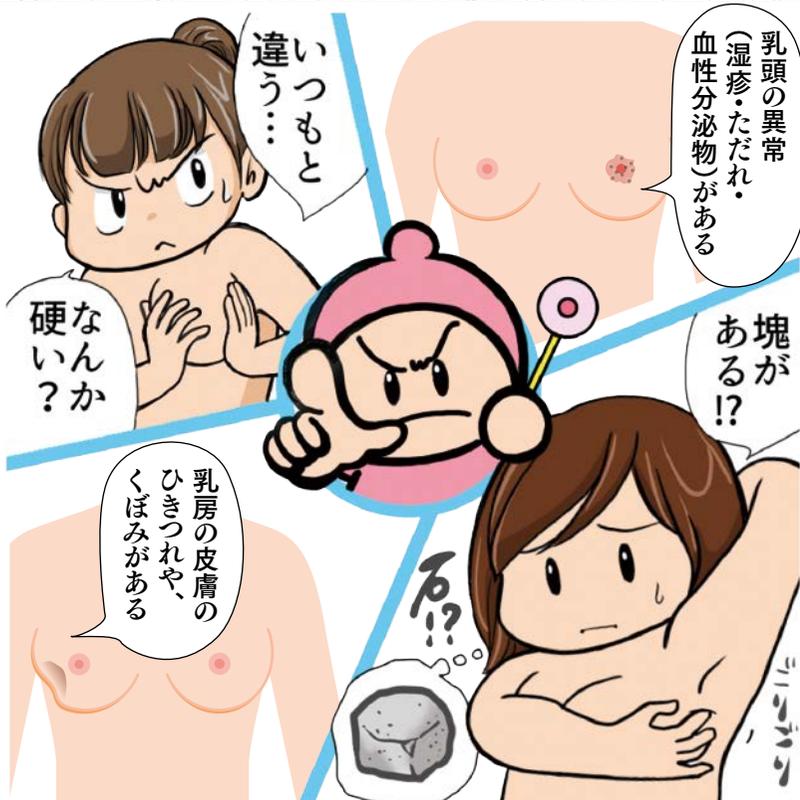
- このほかにも
- 乳房の皮膚にひきつれているところや、くぼみがある
  - 乳頭の湿疹やただれのような皮膚の異常が治らない
  - 乳頭から赤や茶褐色の分泌物(血性分泌物)が出る
  - 乳房に違和感や痛みがある(生理の周期に関係なく持続)

といった症状で気がつく方もいます。

乳房をわしづかみにして「硬い。しこりがある。」と驚いて受診される方が少なくないのですが、確かに乳房をつかんで触ると何か硬いものに触れますね。その硬く感じるものが実は正常な乳腺なのです。



自己チェックは大切ですが、つまんでチェックするのではなく、指をそろえて平たく乳房をつぶすように押さえてチェックしましょう(p15に詳しく載っています)。



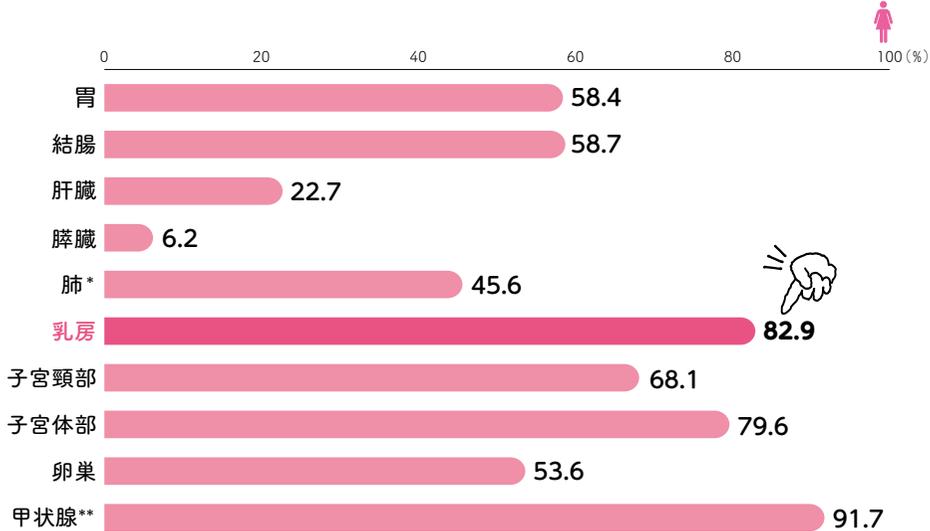
恵美純子先生ご監修

## ② 乳がんってどんな病気？

### 女性のがん別10年生存率

残念ながら乳がんで亡くなる方は増えていますが、一方で乳がんになった方の約80%は10年後も生きていらっしゃいます。女性では最も多いがんですが、早期に発見すれば十分に治癒が期待できるがんでもあります。

部位別10年純生存率[女性(0~99歳:院内がん登録2011年診断例)]

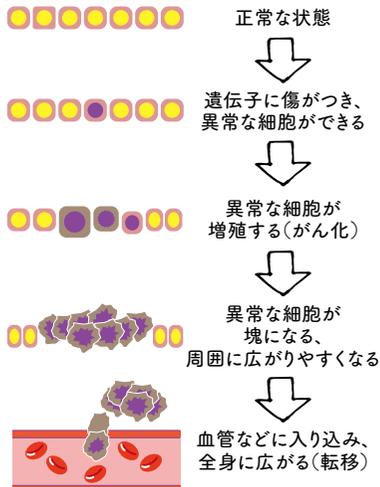


\* 非小細胞肺がん \*\* 甲状腺乳頭・濾胞癌

国立がん研究センター:院内がん登録2011年10年生存率集計より、  
[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/report/hosp\\_c/hosp\\_c\\_reg\\_surv/pdf/hosp\\_c\\_reg\\_surv\\_10\\_2011.pdf](https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/hosp_c/hosp_c_reg_surv/pdf/hosp_c_reg_surv_10_2011.pdf)  
(最終閲覧日2024年10月1日)

column

### がんの発生と経過



イメージ図

いろいろな原因で正常な細胞の遺伝子に傷がつき、それが積み重なってがん細胞ができます。

がん細胞がどんどん増殖して“塊”をつくるようになると周囲の組織にも広がるようになります。がん細胞が血管やリンパ管に入り込み全身に広がっていくと遠くの臓器に転移するようになります。このようにがんは発生し進行していきます。

国立がん研究センターがん情報サービス、  
[https://ganjoho.jp/public/dia\\_tre/knowledge/cancerous\\_change.html](https://ganjoho.jp/public/dia_tre/knowledge/cancerous_change.html)  
(最終閲覧日2024年10月1日)

さあここでクイズです！

がんにかかる原因として当てはまるのは次のうちどれでしょう？

**A. 生活習慣** (タバコや食生活、過量な飲酒、運動不足など)

**B. 細菌感染・ウイルス感染**

**C. 持って生まれた体質** (遺伝)



※ 肝炎ウイルスと肝臓がん、ヘリコバクター・ピロリ菌と胃がん、ヒトパピローマウイルスと子宮頸がんなど、細菌やウイルス感染によって起こるがんがあります

### 3

## がんの発症リスクとは？

### がんの発症に関係すること(要因)

がんができることに関係する要因には「環境要因」と「遺伝要因」の2つがあります。環境要因には喫煙や飲酒、食生活、細菌やウイルスの感染などといった生きていく中で経験する、遺伝とは関係のない様々な周囲の環境全てが含まれます。

これに対して、親から受け継ぐなどにより生まれつき持っている遺伝子の特徴によってがんになりやすい、遺伝要因があります。遺伝要因ががんの発症に強く関わっている場合を「遺伝性のがん」といいますが、乳がんの場合、遺伝的要因が関係して起こりやすくなる「遺伝性乳がん」は乳がん全体の5～10%\*で、90～95%では遺伝性は関係なく様々な環境要因の影響が積み重なって起こっています。遺伝性乳がんの約半分はBRCA1またはBRCA2という遺伝子に病的変異を持つ「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」に該当します。

\*日本乳癌学会編「患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版」2023年第7版 p231 金原出版

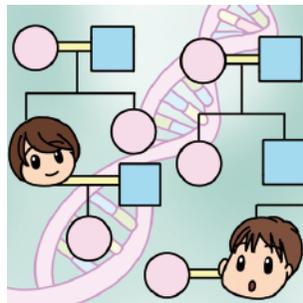
#### 環境 要因

喫煙、飲酒、食生活、  
細菌やウイルス感染など



#### 遺伝 要因

親から受け継いだ  
生まれつきのもの



イメージ図

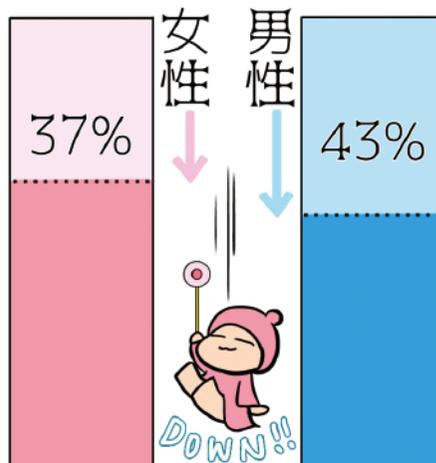
## がんは予防できるの？

特にがんの発症に関連している環境要因が「喫煙」「飲酒」「食生活」「運動不足」「肥満」です。これらを改善することでがんになるリスクが低下したとの報告があります。「タバコを吸わない(受動喫煙も)」「お酒は飲みすぎない」「食生活に気をつける」「適度な運動の習慣を身につける」「ちょうどいい体重を維持する」この5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。



1. タバコを吸わない
2. お酒は飲みすぎない
3. 食生活に気をつける
4. 適度な運動の習慣を身につける
5. ちょうどいい体重を維持する

この5つの健康習慣を実践していくことで、  
がんになるリスクは減らせます!



# 4

## 乳がんの発症リスクは？

### 乳がんの発症リスク

がんのリスクと同じように、食生活の面では肥満やお酒の飲みすぎは乳がんのリスクを上げることがわかっています。

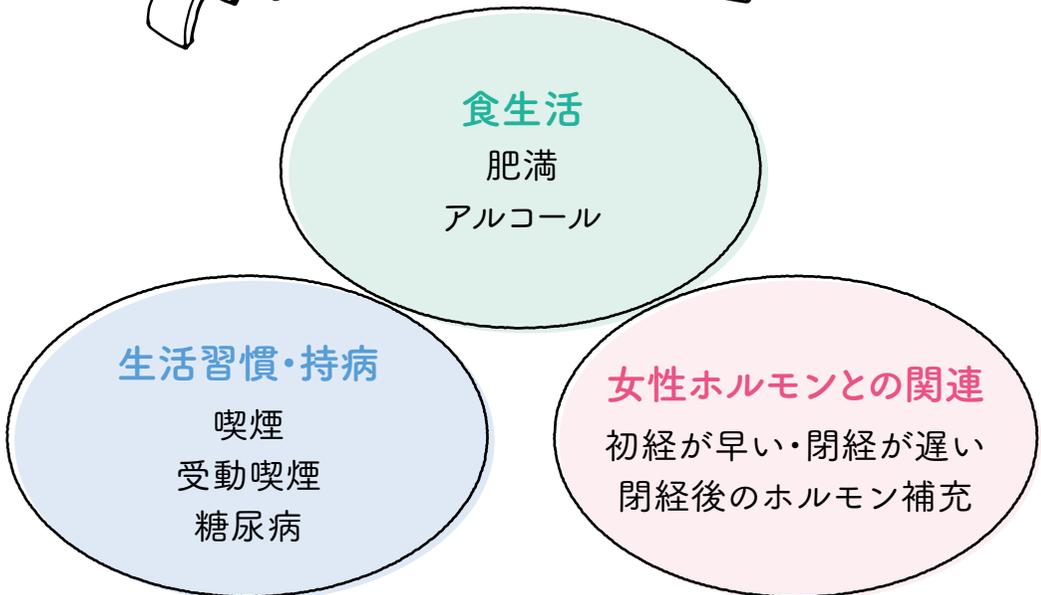
肥満の指標はBMI(Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] が30以上です。アルコールは飲む量が多ければ多いほどリスクが上がります。

生活習慣や持病では、喫煙(受動喫煙もです)や糖尿病でリスクが上がります。

閉経後に定期的に汗ばむ程度の運動をすることは乳がんのリスクを下げます。生活習慣病や肥満を予防するためにも若い皆さんにも運動する習慣をお勧めします。女性ホルモンと乳がんの関係は次のページで解説します。



### 乳がんのリスクを上げる要因



### 乳がんのリスクを下げる要因

適 度 な 運 動

## 女性ホルモンと乳がん

女性ホルモンは乳腺の細胞に作用しますが、乳腺の細胞が、がん化してできる乳がんの発症にも関わっています。

下の表のように、女性ホルモン(エストロゲン)が高い濃度で長時間作用する要因となることは乳がん発症のリスクを増加させることがわかっています。エストロゲンを加えるような経口避妊薬や閉経後のホルモン補充療法もわずかですが乳がんのリスクを上げますが、経口避妊薬の服用は子宮内膜増殖症や月経困難症には大切な治療で卵巣がん・子宮体がんのリスクを下げるといわれています。



日本乳癌学会編「患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版」, 金原出版, 2023年第7版, p228-230より恵美純子先生が作成



乳がんのリスクに関係する項目はたくさんありますが、全てがリスクだけで判断できるわけではありません。

出産や授乳をしていない方が必ずしも乳がんになるわけではありませんし、出産や授乳をしっかりと人は乳がんにならないということではありません。



恵美純子先生ご監修



# 5

## 乳がん検診とは？

### 乳がん検診は必要？

皆さんは、自分の乳房に関心を持っていますか？自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。これは乳がんの早期発見につながる女性にとって非常に重要な生活習慣です。乳がんは早期で発見し治療すれば「5年生存率」は95%\*との報告があります。

\*公益財団法人がん研究振興財団がんの統計2024 p29、  
[https://ganjoho.jp/public/qa\\_links/report/statistics/pdf/cancer\\_statistics\\_2024\\_fig\\_j.pdf](https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/statistics/pdf/cancer_statistics_2024_fig_j.pdf)(最終閲覧日2024年10月1日)より

### ブレスト・アウェアネス

1. 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自身の乳房を、**見て、触って、感じる**(乳房の健康チェック)
2. 気をつけなければいけない**乳房の変化を知る**(しこり、皮膚の凹みや血性の乳頭分泌など)
3. **乳房の変化を自覚したら、すぐ医師へ相談する**(医療機関に行く)
4. **40歳になったら乳がん検診を受診する**(対策型乳がん検診の受診)

「がん検診」の目的は、がんを早く発見しがんが原因で亡くなる方を減らすことです。日本では「40歳以上の人を対象に2年に1回のマンモグラフィ検査を受ける」乳がん検診が勧められています。

ただし、マンモグラフィ検診でもがんが発見できないこともあります。また、マンモグラフィ検診で「要精密検査(がんがあるかもしれない)」と判定された人のうち本当はがんが見つかる方の割合は約5%\*です。つまり多くの方では精密検査によって「がんはありません」と判定されますが、その結果にたどり着くまでの不安や検査費用といったダメージもあります。

マンモグラフィ以外にも超音波検査やMRI検査などもありますが、どんな検査も「100%必ずがんが発見できる」とは限りません。乳がん検診で「異常なし」と判定されても自己検診で定期的に自分の乳房に変化がないかを確認し、何か症状があればすぐに医療機関を受診することが大切です。

ブレスト・アウェアネスと定期的な乳がん検診で乳がんを早期発見しましょう。

\*厚生労働省：令和4年度地域保健・健康増進事業報告の概況  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/c-hoken/22/dl/kekka2.pdf>(最終閲覧日2024年10月1日)より

## 20代から月に一度の自己チェックを

乳がんの多くは硬い塊をつくります。自分で触って気がつくことも多いのです。自己チェックしないなんてもったいない。

35歳未満で乳がんになる方は少ない(p5参照)ですし、決まった検診方法はありませんが、20代からは是非、自分で自分の乳房を触って確認する習慣を持ちましょう。生理前は乳房が張って痛かったり硬かったりしますので、生理が終わって一週間の間がチャンスです。

指をそろえて指先で平たく乳房を押さえて確認します。乳房の奥にある筋肉や肋骨を感じられるくらいしっかり押さえます。しこりが見つかるときのイメージとしては・・・「肉まんの中にある梅干しの種」などなど。

「異常なんてよくわからない」と思わず、まずはどんな感じなのか自分の乳房の状態を知ってください。下着をつける時や入浴の際など、日頃から乳房を確認しながら「あれ? いつもとなんか違う...?」と気づけることが大切です。

ポイント!

### 乳房自己チェックの方法

生理が終わって一週間の間が触りやすい時期です。  
つまむのではなく、指をそろえて全体をなぞるように滑らせながら触りましょう。

外から内へ

円を描くように

奥の肋骨を感じるくらいの強さで!

p6の「乳がんの自覚症状」も参考にしましょう。

恵美純子先生ご監修

## マンモグラフィ検診とは？

乳房を板のようなもので挟んで平らにした状態で乳房のレントゲン写真がとれるしくみです。

この検査では乳腺は白く、脂肪は黒く透けて見えます。乳がんのしこりは白い影で写るため、乳腺の量が多い「高濃度乳腺」の方では異常が見つかりにくいことがあります。



40歳からは市町村(自治体)ごとに費用の補助が出る「対策型検診」として受けることができます。

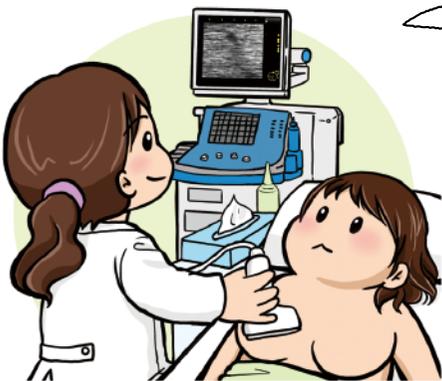


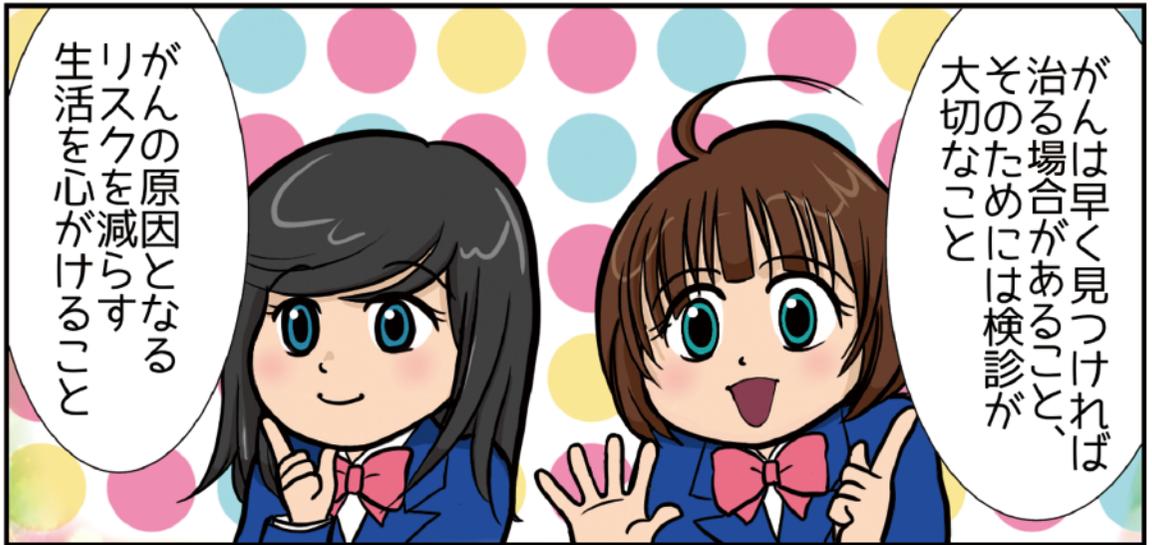
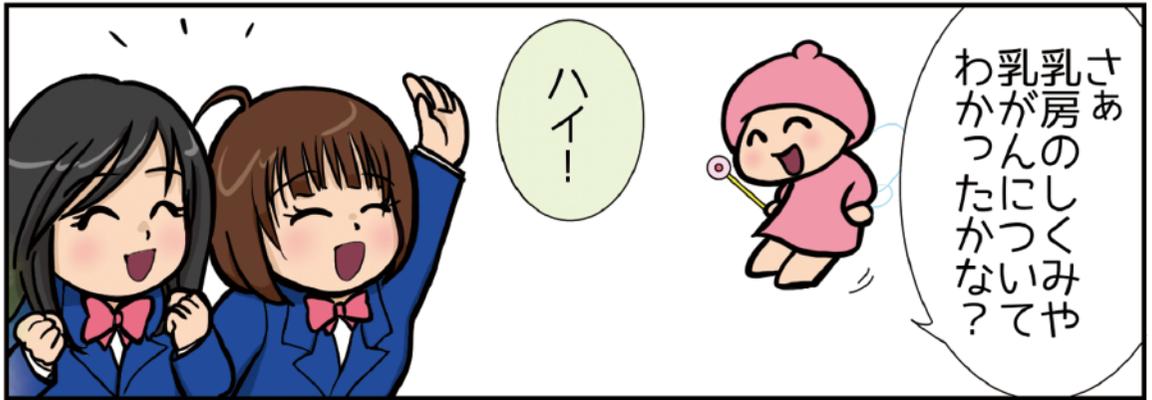
## 超音波(エコー)検査とは？

横になった状態で超音波を出す機械をあて、リアルタイムな動画として乳房の断面を観察できます。検査による痛みはなく、若い人や「高濃度乳腺」の人に適した方法ですが、乳腺の少ない人や塊をつくりにくいがんなどでは異常がわかりにくい場合もあります。



自治体の「対策型検診」ではなく、自分で選んで受ける検診「任意型検診」や要精密検査時の追加検査として受けることができます。





## 若い女性の皆さんへ

皆さんはご自分の乳房に関心を持っていますか？大きさや形が特に気になっている人が多いかもしれませんし、恥ずかしさや嫌悪感を持っている人もいるかもしれません。でも、これからもずっと付き合っていく大切な体の一部ですし、女性では最も多い「乳がん」ができる場所でもあります。

がんは早期発見で治る場合があります。特に乳がんは自分でもチェックができる病気です。35歳よりも若い方で乳がんができることはとても少なく心配しすぎないでほしいのですが、乳がん検診のない若い年代では日頃から「自分の乳房に関心を持つ」ことが非常に大切です。

顔や体形がそれぞれ違うように、乳房の特徴も一人ひとり違います。まずは自分の乳房がどんなようすなのか、見て、触って、確認してみてください。いつもの状態を知っていれば、いつもと違う症状に気がつくことができます。

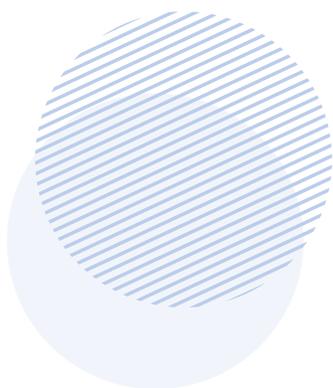
そして、「乳房と乳がんのお話」について是非、周囲の女性にも教えてあげてください。例えば、皆さんのお母さんやおばあさん、叔母さんなどは、特に乳がんに関心を持ってほしいご年齢のはずです！もちろん、これを読んでくださった皆さんが将来、自分の乳房に関心を持ちつつ適切に乳がん検診を受けていってくださることを心から願っています。

認定NPO法人 乳房健康研究会  
NPO法人 ひろしまピンクリボンプロジェクト  
日本乳癌学会専門医、指導医  
えみ あきこ  
恵美 純子

20代からは  
「生理が終わったら  
月1回の乳房自己チェック」を  
習慣にしましょう！



発行：エーザイ株式会社  
マンガ・イラスト：抹茶ゆあん



エーザイ株式会社  
東京都文京区小石川4-6-10

HAL1284BKA  
2025年2月作成