

乳がん ってどんな病気？

乳がんは、乳腺にできる悪性腫瘍です。
外から触ってわかるので、早期に見つかることが多いがんです。

乳房は乳腺と脂肪などの皮下組織と皮膚で構成されています。

乳腺は小葉と乳管から成り立っています。小葉は母乳を作るところ、乳管は母乳を乳頭まで運ぶ管です。

乳がんの多くは乳管から発生します。



(資料：国立がん研究センターがん情報サービス)

💡 がんに関する情報を知りたいとき

●がん情報ポータルサイト
「がん情報しが」
(滋賀県のホームページ)



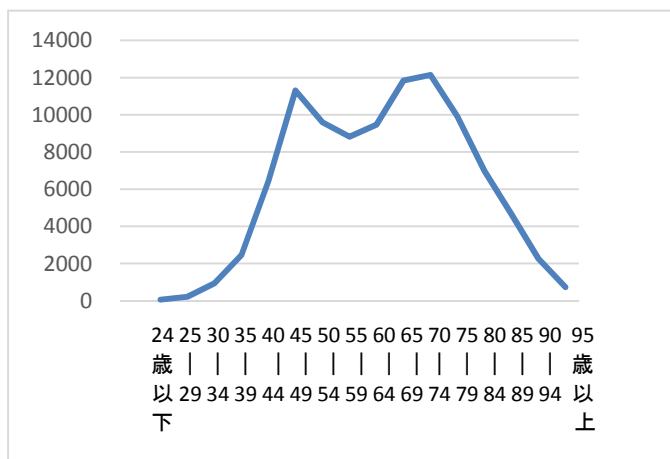
●がん情報サービス
(国立がん研究センター)



●あけぼの滋賀
(滋賀県で活動する乳がん患者会です。乳がんを診断されて不安な方、悩みがある方が相談できる場です)



年齢階級別乳がん罹患患者数(2019年)



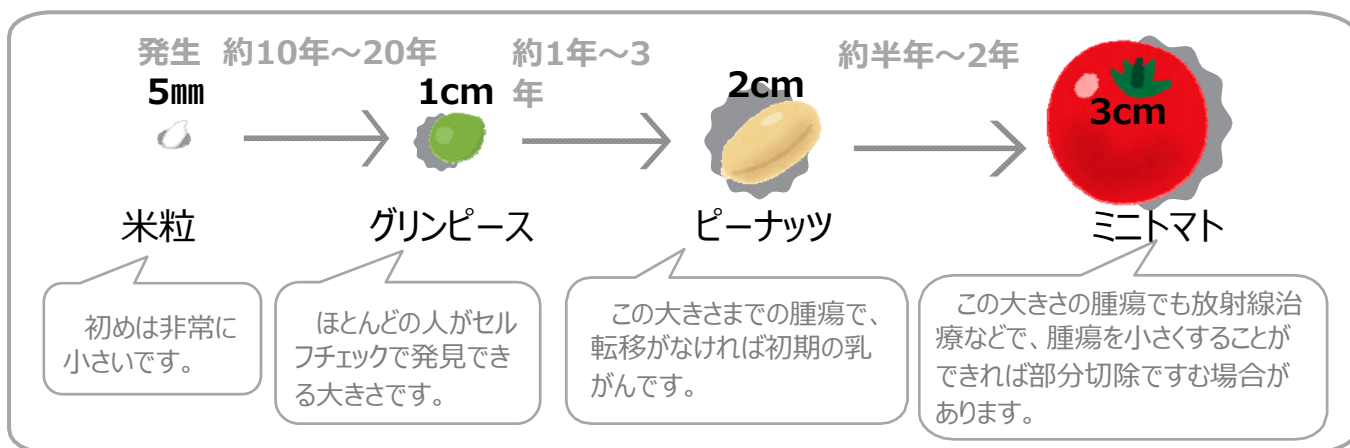
(資料：国立がん研究センターがん対策情報センター)

乳がんは、我が国の女性のがんの中で最も罹患患者数(かかる人)が多いがんです。

生涯のうちに乳がんになる女性は50年前は50人に1人だったのが、現在では9人に1人です。

乳がんになる人は30歳代後半から増加し、40歳代後半と60歳代後半に罹患患者数のピークがあります。

乳がんの進行スピードと腫瘍の大きさ



1個のがん細胞が検査でわかるほど大きくなるには10年から20年かかります。
でも、1cmになったがん細胞が2cmになるのはたったの2年弱です。

ブレスト・アウェアネス –自分の乳房の状態に関心を持ち、『乳房を意識する生活習慣』–

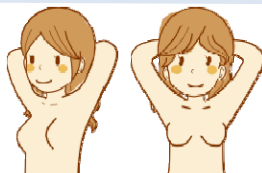
- * 入浴やシャワーの時、着替えの時などに、乳房を見て、触って、感じてみましょう。
- * 普段の自分の乳房の状態を知ること、変化に気づけます。気を付けたい変化は、乳房のしこり、乳房の皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のびらん などです。
- * 乳房の変化に気づいたら次回の検診を待たず、すぐに医療機関(乳腺外科)を受診しましょう。

1



まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます

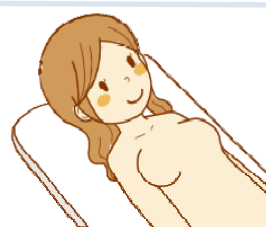
2



両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます。

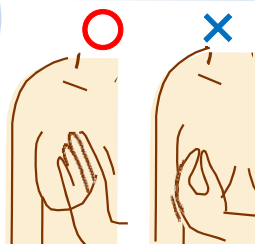
- A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところがないか
- B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。

3



仰向けに寝て右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団のようなものを敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。

6



乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもしこりのように感じますので、必ず指の腹で探ってください。

5



外側半分を調べるには右腕を自然な位置に下げ、同じように左手の指の腹でまんべんなく触れてみます。

4



乳房の内側半分を調べるには、左手の指の腹で軽く圧迫してまんべんなく触れてみます。

7



右の乳房のチェックが終わったら、左の乳房を同じ要領でチェックします。

8



左右の乳首を軽くつまみ、乳を絞り出すようにして、血のような異常な液がでないかを調べます。

乳がんの できやすいところ



乳房の外側上方が一番多く、次いで内側上方、外側下方、内側下方、乳首付近の順になっています。

ブレストアウェアネス(乳房セルフチェック)について
動画で解説しています！

● 滋賀県がん対策推進運動実行委員会ホームページ
<https://www.kenkou-shiga.or.jp/gantaisaku/>



* 40歳になったら2年に1回、定期的に乳がん検診(マンモグラフィ)を受けましょう！

乳がん検診で早期発見

40歳以上の人は**2年に1度**、定期的に受診してください。乳がんは早期に発見して治療をすれば100%近く治ります。

がんは1回の検診で見つからないこともあるので、**適切な間隔**で検診を**繰り返し受ける**ことが大切です。

がん検診の対象は症状のない人

がん検診は症状が出ないうちに受けることに意義があります。セルフチェックで乳房のしこりやひきつれ、乳首からの血性の液、乳首の湿疹やただれなどに気づいた場合は、がん検診でなく、医療機関を受診して診断のための適切な検査を受けてください。

乳がん検診ってどんなことするの？

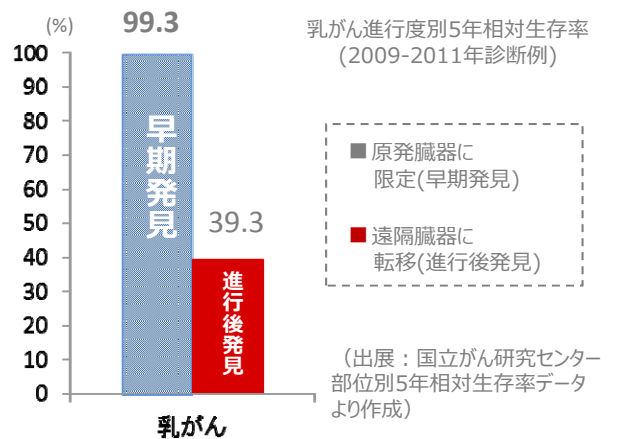
マンモグラフィは1cm以下の小さなしこりまで見つかります。



マンモグラフィ検査

乳房専門のレントゲン検査で、乳房を2枚の板にはさんで、薄く伸ばして撮影します。

放射線被ばくによる健康被害はほとんどありません。



検診で「がんの疑いあり(要精密検査)」の場合

必ず、**精密検査を受けてください**。一般的な精密検査はマンモグラフィの追加撮影、乳房超音波検査、疑わしい部分の細胞や組織を調べる生検などです。

『要精密検査』であっても必ずしも「がん」というわけではありません。しかし、精密検査を受けないと、診断が遅れ、がんが進行してしまう恐れがあります。必ず精密検査を受けましょう。



精密検査を受ける医療機関

乳がんの精密検査は乳腺(外)科、乳腺外来のある医療機関で受けてください。滋賀県内の精密検査実施医療機関は「がん情報しが」に掲載されています。

乳がん検診精密検査実施医療機関名簿



健康づくり財団ではInstagramで各種検診や健康づくりをサポートする内容を発信しています。ぜひフォローしてください。

乳がん検診を受けるには

乳がん検診は職域、お住まいの市町、人間ドックなどで受けられます。

職域検診

定期健診、特定健診等と併せてがん検診が受けられる場合があります。

職域の健康診断に、がん検診が含まれているか、および検診内容を確認してください。

市町の検診

対象の年齢の人はどこでも受診可能です。

検診の内容や受け方は、お住まいの市町のがん検診担当課、広報誌などでご確認ください。

検診機関・病院での

人間ドック

対象：どなたでも

ご自分で検診機関を選びたい方は人間ドック等でごがん検診を受診してください。

滋賀県内市町のがん検診問い合わせ先

市町名	がん検診担当課	電話番号	市町名	がん検診担当課	電話番号
大津市	健康推進課	077-528-2748	竜王町	健康推進課	0748-58-1006
草津市	健康増進課	077-561-2323	彦根市	健康推進課	0749-24-0816
守山市	すこやか生活課	077-581-0201	愛荘町	健康推進課	0749-42-4887
栗東市	健康増進課	077-554-6100	豊郷町	医療保険課	0749-35-8117
野洲市	健康推進課	077-588-1788	甲良町	保健福祉課	0749-38-3314
甲賀市	すこやか支援課	0748-69-2168	多賀町	福祉保健課	0749-48-8115
湖南市	健康政策課	0748-72-4008	長浜市	健康推進課	0749-65-7759
近江八幡市	健康推進課	0748-33-4252	米原市	健康づくり課	0749-53-5125
東近江市	東近江市保健センター	0748-23-5050	高島市	健康推進課	0740-25-8078
日野町	福祉保健課	0748-52-6574			

下表は県内の乳がん個別検診を実施している医療機関です。滋賀県にお住まいの方は、どなたでも受けられますが、受診料・受診方法などは市町によって異なります。お住まいの市町担当課にお問い合わせください。

乳がん個別検診実施医療機関

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号
大津市	(公財)滋賀県健康づくり財団	0120-842-489	野洲市	市立野洲病院	077-587-4443
	(地独)市立大津市民病院	077-526-8370		滋賀保健研究センター	0120-35-9997
	(独法)地域医療機能推進機構 滋賀病院	077-537-3101(代)	甲賀市	(医社)甲南病院	0748-86-3415
	(医法)琵琶湖大橋病院	077-573-4321		(地独)公立甲賀病院	0748-65-1612
	大津赤十字病院	077-522-5165	湖南市	(医社)生田病院	0748-74-8577
	大津赤十字志賀病院	077-594-8777		(独法)国立病院機構東近江総合医療センター	0748-22-3030
草津市	(医法)近江草津徳洲会病院 ※事前予約不要	077-516-2769	東近江市	(医法)東近江敬愛病院 ※事前予約不要	0748-22-2222
	(社医)誠光会南草津健診センター	077-599-1530		東近江市蒲生医療センター	0748-55-8073
	(社医)誠光会淡海医療センター	080-7116-0245	日野町	(医社)日野記念病院	0748-52-4725
	(医法)南草津野村病院	077-561-3788		彦根市立病院	0749-22-6058
	加藤乳腺クリニック	077-566-7808	彦根市	KKCウエルネスひこね健診クリニック	050-3535-5993
	滋賀もりプレストクリニック	077-561-0700		豊郷町	(公財)豊郷病院
守山市	済生会守山市市民病院	077-582-5155	長浜市	市立長浜病院	0749-68-2335
	済生会滋賀県病院	077-552-9806	高島市	高島市民病院	0740-36-8082
栗東市	一般財団法人近畿健康管理センター	050-3535-5992	(令和6年4月現在)		
	KKCウエルネス栗東健診センター				

(令和6年4月現在)

滋賀県がん対策推進運動実行委員会

滋賀県がん患者団体連絡協議会、一般社団法人滋賀県医師会、滋賀県がん診療連携協議会、中外製薬株式会社、アフラック生命保険株式会社、東京海上日動火災保険株式会社、第一生命保険株式会社、朝日生命保険相互会社、住友生命保険相互会社、日本生命保険相互会社、大樹生命保険株式会社、明治安田生命保険相互会社、株式会社滋賀銀行、びわ湖放送株式会社、滋賀県

事務局：公益財団法人滋賀県健康づくり財団内 TEL 077-536-5210 FAX 077-536-5211

2025年3月作成