

乳がんは自分で見つけることができる病気ですが、「自己触診」の重要性はもっと知られてよいと思います。

乳がんの約8割はゆっくり進むタイプですが、残りの2割は急激に進行します。進行が速い場合、年単位で行う検診では追いつきません。その点、いつも触診していれば、しこりを察知し、それが大きくなる様子も分かります。

触診で大事なものは、自分の乳房の自然な状態を知っておくことです。閉経後の女性は毎月の日にちを決めて、生理のある人は出血が終わって4、5日ほどたった後に触診するとよいでしょう。ベッドに寝た状態で、指の腹で乳房をまんべんなく触り、異常が

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

非常に速いため、細胞の密度が高くなります。がんを英語でカニやかに座を意味する「キャンサー」と呼ぶのも、古代ギリシャの医聖ヒポクラテスが、進行した硬い乳がんをカニの甲羅になぞらえて「カルキノス(カニ)」と名付けたことに由来します。

レントゲンなどがなかった江戸時代は、がんといえば目

す。直径5^{ミリ}、同1^{センチ}、同2^{センチ}と大きさの違う木製の玉で乳がんの硬さと大きさを表す啓発用ツールもあります。

乳がんのため34歳で命を落としたフリーアナウンサー、小林麻央さんのブログにもこうつづられていました。「息子と遊んでいたときのこと、何気なく、胸元から手を入れて、左の乳房を触りました。どきっ。いきなり本当にパチンコ玉のようなしこりに触れたのです」

麻央さんの場合、病院に行くのが遅れ、がんが進行してしまいました。もし気になる感触があったら、すぐに専門医を受診する必要があるのは言ってもありません。

早期の乳がんは触るとパチンコ玉、やや進行すると大きめのビー玉のように感じま

ないかを調べます。

入浴中にせっけんを手につけ、滑りをよくしてから行ってもよいでしょう。脇の下のチェックも忘れないうちに。乳がんが得意やすいのは左右

女性は乳房の自己触診を

とも脇の下に近い「外側上部」で、全体の約半分がこの位置にできます。場所を問わず、がんが進行しても痛みはありません。

で見え触れる乳がんは、「乳岩」と表記されることもありました。

（東京大学病院准教授）