

乳 癌 の 自 己 検 診

榎 本 耕 治

大学医学部外科

乳癌の95%は手術前に乳腺内に腫瘍があることがわかっています。従って、乳癌の早期発見に腫瘍の存在に気付くことがいかに大切であるかがわかります。この腫瘍を発見する方法は、①自己検診法による場合と、②集団検診 (Screening) による場合と、③施設検診による場合があります。Screening については、昨年末、慶應義塾の教職員の家族の方を対象に慶應健康相談センターと協力して乳癌の一次検診を開始しましたが、現在、対象人数に制限がありますし、又、いろいろの事情で検診を受けることができない人も多いと思います。それにひきかえ、自己検診は自分自身が都合が良い時に行なえる便利さがあり、又、対象が二つの乳房だけに限定されているので十分時間をかけて観察できること、又、時期による変化を経過を追って観察できるので、かなり小さな腫瘍を発見することができます。従って、正しい自己検診の方法を身につけ、定期的に行なえば、乳癌の早期発見も可能であり、治療成績も向上し、乳癌撲滅も夢でなくなります。では、自己検診をいかに行なうか具体的に述べてみます。

自己検診の方法は視診と触診の二つから成ります。

I 視 診

- 1) 鏡の前に立ち、乳房全体の形、大きさに左右差がないか観察する。
- 2) 乳房を被う皮膚に変化があるかどうか観察する。
 - a) 発赤があるか
 - b) 腫瘍による隆起があるか
 - c) 潰瘍或いは皮膚のくぼみがあるか
 - d) 毛あながふくれた状態であるか
 - e) その他、異常所見がないか観察する
- 3) 乳頭を観察する。
 - a) 乳頭表面にびらんや湿疹があるか
 - b) 乳頭より血性或いは黄色透明の液が分泌されるか
 - c) 乳頭の変形があるかどうか、乳頭が陥没しているか
 - d) 変形した乳頭がひきつけられている方向にしこりがあるか観察する
- 4) 両腕を頭上にあげて乳房の変化を観察する。
 - a) 両腕を頭上にあげて乳房の皮膚にえくぼ状にくぼむところがないか
 - b) その際、乳頭が陥凹しないか観察する

図1 乳房内側の検診法

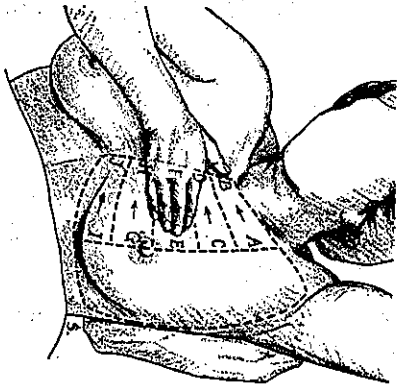


図3 乳房外側の検診法

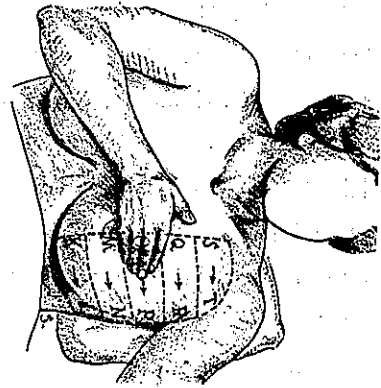


図2 乳房内側の検診法

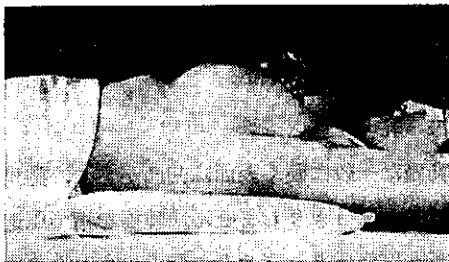
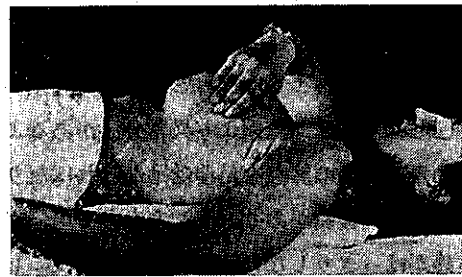


図4 乳房外側の検診法



c) 更に両腕を頭上にあげたまま、おじぎをするように身体を前に曲げ、たれ下った乳房の形に左右差がないか観察する

II 触診

次に仰臥位(あおむけ)になり、乳房の中に腫瘍があるかどうか調べます。調べる側の肩の下に薄い枕を入れ、体の外側をややもちあげ、乳房が外側にたれ下るのを防いだ姿勢をとるのが良いと思います。乳頭を境に乳房を内側と外側に分けますと、この内側の検診と外側の検診で上腕の位置をかえて触診した方がよいようです。つまり、乳房の内側を検診する場合には調べる側の上腕を頭方にあげ、

反対側の指を使って、胸鎖関節の部分から始めます。図1, 2のように乳房の中心線から内側に向かって→印のように指をすべらすように軽く圧迫を加えながら動かしていきます。それを上から下へ順々に行ない、肋骨弓の高さまで来たら、今度は上腕を下げた位置(図3, 4)に変え、中心線から外側に向かって指を動かして下から上へ順々に行ないます。触診に順序をつけたのは乳腺をまんべんなく触診するためであり、気まぐれに触診すると、触れない乳腺の部分ができてしまうからです。一般の人は乳腺を丸いものと考えがちですが、乳腺組織は腋窩の方にも少し尾のように延びています。このことを考慮に入れて触診することが必要です。触診の際には示指と中指を皮膚にあてて軽く圧迫を加えなが

ら横に滑らすようにしていきます。この際汗をかいていると滑りにくいのでタータンパウダーをつけて行なった方がよいと思います。

乳腺にしこりがふれた場合、それが正常乳腺組織の一部であるのか、病的な腫瘍であるのか判断するのがむずかしいことがあります。つまり病院へ行って医師の診察をうけた方がよいか、自分で経過をみた方がよいか迷うことがあると思います。その場合、参考になることは平手で触って、しこりに厚み(three dimensional)を感じられるものならば医師の診断を受けた方がよいと思われまゝ。又、しこりが余りはっきりしない場合でも、皮膚がえくぼのようにひっこんだり、乳頭が陥凹したり、又、乳頭より異常分泌があるようならば医師の診察を是非受けなければなりません。乳腺痛があり、しこりもあるが、立体感がはっきりしない時は次の月経の後にしこりが小さくなるか経過をみるとよいと思います。そこで、腫瘤の大きさが変わらないものならば医師の診察を受けた方がよいと思います。

他の臓器癌の診断法の場合と異なり、触診は乳癌の診断方法の中で、非常に大きなweightを占めていますので、医師の中には素人に自己検診を行なわせ安心させることはかえって有害と考える医師もいます。しかし、さきほど申しましたように自分の二つの乳房のみを定期的に触診するのでscreeningで医師が見落すような小さい腫瘤に気付くことも稀でないと思います。もちろん、体型や乳房の大きさによっては自己検診では無理と思われる方もおりますが、日本人の標準型の大きさの方ならばまず自己検診をすすめます。乳腺

内の腫瘍の診断には

1) 乳腺内に病的腫瘤が存在するか否かの診断と

2) その腫瘤が癌であるか否かの診断があります。自己検診の目標は1) 乳腺内に腫瘍が存在するか否かの診断であり、2) その腫瘍が癌であるか否かの診断は医師にまかせるべきであります。乳腺にできる疾患のうち、比較的頻繁に遭遇する疾患について知識があった方が無用の心配をさけることができるし、又、逆にその知識をもとに検診すれば腫瘤があらたに発見できることもあるかと思ひます。

1) 乳 癌

乳癌は一般に硬く表面は凹凸があり、腫瘍の境界がはっきりしません。腫瘍を指で圧迫しても疼痛はありません。腫瘍のまわりの乳腺組織を皮下脂肪織皮膚を一緒にもちあげると腫瘍の真上の皮膚だけがもちあがらず固定されていますのでえくぼのようにくぼみます。乳癌はその中に含まれている線維量が比較的多いので硬くふれますが、特殊の癌では線維が粘液にとって代わって柔い腫瘍になっていることもあります。又、小さい乳癌で周囲の脂肪織に棘のような突起を出しているため、外から硬い腫瘍にふれることが出来ず、周囲の組織をしこりと感じて柔いものと判断してしまふことがあります。このあたりが乳癌の触診のむずかしさだと思います。又、乳癌は腫瘍の境界がかく然としていませぬのでどこまでが腫瘍であるのか判断しにくいこともあります。

2) 線維腺腫

このものはしこりとして触れ易い腫瘍です。ジャガイモのように硬く、腫瘍の厚みがあり、境界もはっきりしていて、ところどころよく動き、しこりらしいしこりであります。若い女性に多く、40歳台には少ないのですが、稀に若い頃にできた線維腺腫を放置しておいて40歳台に硬い線維腺腫になっていることがあります。この腫瘍は薬物では消えませんので、しこりだけを切除する必要があります。

3) 嚢胞症

この病気は乳腺の一部が小さい袋状になって、中に液体を含んだ病的な状態です。この嚢胞症に二つの型があって、一つは小さい嚢胞が数個かたまり、その間に線維がまざっているもので、比較的硬い扁平な腫瘍として触れ、表面がつぶつぶしている感じのこともあります。他の一つは球形の腫瘍で、よく限局し周囲乳腺組織とよく境され、又よく動く腫瘍で、形状は線維腺腫とよく似たものですが、嚢胞の内容物が液体であることと40歳台に最も多い点で線維腺腫と区別がつきます。このものは、注射針で液体を抜くだけで治ることもあります。内容に血液が混じる場合は精密検査が必要です。

4) 腺 症

乳腺組織の一部が増殖がさかんで盛り上がった状態で、厳密の意味では腫瘍ではないのですが、比較的硬いので腫瘍のように感じられます。しかし乳癌のような立体感はありませんし、触れたものの表面が平滑であり、おさえると痛みを感じることもあります。このも

のは小嚢胞症や末梢乳管内の細胞の増殖と共存していわゆる乳腺症と呼ばれる像を作ります。乳癌と同様に腫瘍の境界が不鮮明ですが、乳癌の時に述べた“えくぼ”の皮膚のくぼみを呈することはありません。又、腺症は或る時期をすぎると自然に消退してしまうことが多いのです。

5) 乳管内乳頭腫

乳癌に似ていて乳頭より血性の分泌物を呈する疾患であります。多くの場合、腫瘤として小さいことが多いのですが、このものが直径2cm位になることもあります。その際、腫瘤は比較的硬い球形の腫瘤となります。その多くは乳頭より余り離れていないところできます。このものも腫瘍の切除は必要です。

6) 乳管拡張症

先天的に乳頭の陥没している人によくみられます。乳管は太く、ここにコレステリンの結晶がたまり、その刺激で乳管周囲に炎症を起こし、膿瘍を作り腫瘍状を呈することがあります。この場合、切開が必要ですが、何度かくり返すことが多いので、乳頭を外に出してしまう手術を必要とします。

その他にもいろいろ乳腺の疾患がありますが、ここでは省略します。

再び自己検診の話にもどりますが、乳腺は卵巣ホルモンの影響をうけて周期的に変化しております。従ってどの時期に自己検診を行なうのがよいかとの質問には閉経前の人ならば月経の終わった時期の方が乳腺が柔く腫瘤をふれ易いと思います。又、腺症のような硬結は月経前には大きく硬いものでも、月経後に

は柔く小さくなってしまふものであるので、月経後に自己検診を行なう方が賢明です。閉経後の人でしたならば、月の初めとか月末とか一定の期日を設けて定期的に行なうことが肝腎です。

どの位の間隔で自己検診を行なったらよいか。毎月1回行なえば理想的であるが、最初数回は毎月行なっているが、余り変化がないので、次第に気まぐれになって、ついに止めてしまう人が多いようです。又、余り癌のことが気になりすぎてノイローゼのようになってしまうことがあります。従って、少なくとも3ヶ月に1回位、季節の変わり目に自己検診を定期的に忘れず行なうことが肝要です。自己検診用のカレンダーを作るのも忘れないための一つの方法と思います。

どの位の年齢から自己検診を始めたらよいか。乳癌の年齢分布をみてみますと、25歳以下では極めて少ないが、28歳すぎると少し多くなり、女性のヤク年33歳頃にはやや多くなっています。それ以後は年齢と共に少しずつ増加し、40歳台に最高となります。従って25歳すぎたら自己検診を始めた方が良いと思います。

自己検診、一次検診、二次検診にはそれぞれ良さがあります。これをうまく使いわけることが乳癌の早期発見のコツとされます。この拙い文が読者にいささかでも貢献す

ることが出来たら幸甚です。

文 献

- 1) HAAGENSEN C. D., BODIAN C., AND HAAGENSEN D. E. JR. BREAST CARCINOMA: RISK AND DETECTION. W. B. Saunders, Philadelphia, 1981.
- 2) Helmuth Vorherr
BREAST CANCER: EPIDEMIOLOGY ENDOCRINOLOGY BIOCHEMISTRY AND PATHOBIOLOGY.
Urban & Schwargenberg, Baltimore-Munich 1980.
- 3) GISELA GÄSTRIN
BREAST CANCER CONTROL: AN EARLY DETECTION PROGRAMME.
ALMQVIST & WIKSELL INTERNATIONAL, STOCKHOLM-SWEDEN.
- 4) 天晶武雄・榎本耕治他
乳腺の良性腫瘍, 外科治療 21, (2)163-166, 1969.
- 5) 阿部令彦・榎本耕治
乳癌の検診, 産婦人科の世界, 現在印刷中。
- 6) BULBROOK R. D. AND TAYLOR D. J.
COMMENTARIES ON RESEARCH IN BREAST DISEASE. VOL 1, Alan. R. Liss, Inc. NEW YORK, 1979.

(本論文は昭和56年12月7日、東京品川、ホテルパンフィックで開催された慶應義塾健康保険組合主催の、教職員及びその家族を対象とした健康講演シリーズでの講演をまとめたものである。)