

乳房を切除しても希望はある！

乳房再建術って？

乳房を切除した後のケアとして注目されているのが、ふくらみを取り戻す乳房再建術。乳輪や乳首も自然なものが作れ、医療技術の進歩には目覚ましいものがあります。多くは公的医療保険が適用できるようになり、乳房再建術の費用も保障する医療保険もあり、乳がん治療のケアの一環として普及しつつあります。

再建術を行うタイミング

【一次再建】

乳がんの摘出手術と同時に再建術を行う。乳房の喪失感はないが、治療の種類によってはできない場合も。

【二次再建】

乳がんの摘出手術から数年程度おいて行う。治療の経過を見て、最適な方法をじっくり吟味してから再建に臨める。

再建術は大きく二通り

再建術には、自分のお腹などの組織を移植する筋皮弁法と、一般の豊胸手術のように人工物を入れるインプラント法の二通りがある。下記の費用は3割負担の場合。

	筋皮弁法	インプラント法
入れるもの	腹部や背中など体の一部を移植	生理食塩水やシリコンのバッグ
費用(片側)	公的医療保険が適用 約30～60万円	公的医療保険が適用 約40～50万円
身体への負担	胸と組織を取った箇所の両方に傷跡が。	傷跡は胸のみで負担が少ない。
手術時間・入院期間	長い	短い
経年変化	加齢に合わせて自然に変化することもある。	年齢を重ねても垂れず違和感が。再手術が必要になる場合も。

VOICE 「精神的に楽に」の声が

乳腺の全摘出手術を受けた際に、生理食塩水入りのバッグを挿入し、皮膚を1年かけて引き伸ばしてから、シリコンバッグと入れ替える再建術を受けた。一次再建のひとつではあるが、再建の仕上げまでに1年の期間があり、**治療経過を見ながら検討できた**。乳房は再建でき、乳頭・乳輪は残せたので**喪失感がなかった**。再建術後は**早く職場復帰でき**、特に仕事を持つ人にはいいと思う。(40代・乳がん・インプラント法)

「良性のしこり」の多くはコレ 乳腺線維腺腫

にゅうせんせんいせんしゅ

乳腺内にできる良性の腫瘍で、乳がん検診でよく見つかる。10代～30代の若い女性に多い。しこりの形は丸くなめらかで、押しても痛みはない。しこりが小さいうちは特に治療をする必要はないが、美容上明らかに問題となるほど大きくなった場合は、腫瘍部分のみの切除手術をすることも。

VOICE 自分で異変に気付くケースあり！

自分で**触っていたらしこりを見つけ**た。前年の健康診断では異常なかった。(40代・乳がん)

胸にくぼみができたので気になって受診。超音波とマンモグラフィで乳がんと診断された。(60代・乳がん)



今日から始める！セルフチェック

乳がんがほかのがんと大きく違うのは、乳房に触れることで自分でも発見できること。月に1度、定期的に触れることで異変にも気付きやすくなります。乳房が柔らかくなっている生理開始から1週間後頃のタイミングがベスト。

鏡の前で

乳房にくぼみやひきつれはないか、左右のバランスは取れているかをチェックします。着替えのついでに見る習慣を。

お風呂で

検査したい側の腕を上げ、反対の手のひらに石けんの泡を付けてすべりを良くしたら、乳房に触れてしこりなどがないかチェックします。指の腹全体を使って、イラストのように渦巻きを描く動きと格子状の動きを両方しましょう。



仰向けになって

胸の下に畳んだタオルなどを入れて高くしてから、お風呂でのやり方と同様に触れます。



乳がん検診

女性のための検診として乳がん検診を行う自治体や健康保険組合は多くあります。まずは自分の所属するところを調べてみましょう。制度がない場合は、料金は自己負担になりますが、乳腺科や婦人科などで受けることができます。

超音波(エコー)検査

乳房の上から端子を当て、中を診る検査。痛みはなく妊娠中でも可能。被ばくがない。乳腺の発達している20～30代はこちらの方が適している場合が多い。

マンモグラフィ(乳房X線)検査

専用の装置を使い、乳房を薄く平らに伸ばしてX線撮影する検査。がんの可能性のある小さな石灰化も見つけることができる。

視診・触診

専門の医師が実際に乳房の様子を見る検査。基本的に超音波やマンモグラフィとセットで行われる。

細胞診、組織診

超音波やマンモグラフィで異変が見つかった場合に、細胞や組織を針で直接採取して行う検査。

未経験ならとにかく1度、検診へ。

乳がん検診に行こう！

病巣が小さくリンパ節に転移する前に発見をすれば十分に治る病気である乳がん。一般にがん細胞が直径1cmのしこりになるまで、8～10年かかるといわれています。しかし、1cmから2cmになるまでは2年とわかりません。また、増殖のスピードが速いタイプもあります。2年に1度、人によっては(3ページの)「がんの注意」を参照)1年に1度の検診をおすすめします。