

ルナルナ 通信

Luna Luna information



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「経験者の声から知る乳がん」 ～早期発見のために伝えたいこと～

(株)エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』では、定期的にサイト内で様々な意識調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回の Vol.32 では、毎年 10 月に開催される乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える「ピンクリボン運動」の強化月間にちなみ、乳がんを経験した人、身近に乳がん経験者がいる人へのアンケート調査を実施し、その結果を「経験者の声から知る乳がん」としてお届けします。

今や日本人女性の 11 人に 1 人^{※1}がかかると言われている乳がんは、女性にとっては身近な病気といえるのではないのでしょうか。今回「乳がんについての正しい知識、情報を伝えたい」というルナルナの想いに賛同してくれた約 100 名の乳がん経験者が、乳がんを経験していない人やまだ検診を受診したことのない人へ、自身の経験や検診の大切さなどを勇気をもって教えてくれました。

※ 調査実施時期：2017年9月11日～13日

調査方法および人数：『ルナルナ』にて、20代～50代以上の女性 11,418名 そのうち乳がん経験者：91名

※1 参考：国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター 2013年データ より

■ 乳がん発覚のきっかけで1番多いのはセルフチェック。しかし日頃から実施している人はわずか7.0%…

乳がんが発覚したきっかけは何でしたか。

セルフチェックで違和感を覚えて自ら行った検診	46.0%
人間ドックなど自ら行っている定期検診	15.0%
職場での定期検診	11.5%
自治体からのお知らせやクーポンが来て行った検診	9.2%
知人にすすめられて行った検診	3.5%
その他	15.0%

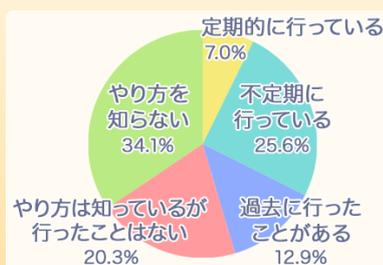
Q. 乳がんが発覚したきっかけは何でしたか。

ルナルナユーザーで乳がんにかかった経験があると回答した人に、病気が発覚したきっかけを聞いてみたところ、「セルフチェックで違和感を覚えて自ら行った検診」46.0%が最も多く、約半数が自ら異変に気付いたという結果となりました。

しかし、乳がんを経験したことのないユーザーに日頃セルフチェックを行っているか聞いたところ、「定期的に行っている」7.0%に対して、「やり方は知っているが行ったことはない」20.3%、「やり方を知らない」34.1%と、半数以上の人がセルフチェックをおこなっていないことがわかりました。

乳がんは自分で触って異常を確かめられるケースも多いがんです。約半数の人がセルフチェックで異常に気づいていることから、習慣的に自分で触ってチェックすることの大切さを改めて感じます。

あなたは日頃、乳がんのセルフチェックを行っていますか。



■ 病気発覚時は生活のあらゆる面で不安…。

どんなサポートを望むかは人それぞれ。

Q. 乳がんが発覚したとき、あなたが最も不安だったこと・心配だったことはなんですか。(複数回答)

続いて、乳がんがわかったときに最も不安・心配だったことを聞くと、「自分の余命」57.0%、「家族や周囲にかかる負担」44.2%、「仕事もしくは学業と治療の両立」41.9%が上位を占めました。多くの人が自分の命はもちろん、周り

の人への負担や仕事の続け方など、日常のあらゆる面で不安を抱えていることがわかります。

乳がんの治療中、当時の職場でのサポートはありましたか。



Q. 乳がんの治療中、当時の職場でのサポートはありましたか。

職場のサポート内容はどのようなものでしたか。(複数回答)

4割以上の方が「仕事もしくは学業と治療の両立」が不安・心配だったと答えているように、働きながら治療をしている人も少なくありません。乳がんがわかったとき就労していた人へ職場でのサポートについて聞いてみると、約7割の人が何らかのサポートを受けて仕事と治療を両立していたと回答しています。

サポート内容として最も多かったのは「今までと変わらず勤務できるようにしてくれた」56.5%で、次いで「今後の働き方の相談にのってくれた」26.1%、「時短勤務に切り替えてくれた」13.0%でした。負担を減らしたり業務内容を変更したりするだけでなく、今までと変わらない生活を送れるようにという配慮も、患者本人にとっては安心して治療できる支え方のひとつなのかもしれません。

Q. 病気が発覚したときあなたにはお子さまはいましたか。 妊娠・出産希望はありましたか。

また、乳がん発覚時子どもがいたと回答したユーザーは45.1%で、その中には将来子どもにも遺伝するのでは、という不安の声もありました。遺伝性の乳がんについては、若年で乳がんを発症した血縁者がいる場合や、血縁者に男性乳がんを発症した人がいる場合などは発症するリスクが高くなると言われていますが、統計的にみると全体の5~10%とされています。母親としては子どもへの影響が心配かもしれませんが、正しい知識を持って不安なときは医師に相談するようにしましょう。

一方、乳がん発覚時に子どもがいなかったと回答したユーザーのうち58.1%が妊娠・出産を望んでおり、その内76.9%が妊娠・出産について医師から確認や説明を受けたと答えています。妊娠を望む場合は乳がんの治療法も異なるケースがあるので、まずは自分の気持ちをきちんと医師に伝えることが、未来の選択肢を守ることに繋がるとは思いませんか。

■ 身近に乳がん経験者が「いる」は35.2%、周りに経験者がいれば検診受診率は高くなる！？

Q. あなたの周りに乳がん経験者の方はいますか。(複数回答)

これまで実際に乳がんを経験した人の声を紹介してきましたが、自身に乳がんの経験がなくとも身近に乳がん経験者がいると回答した人は35.2%でした。自身との関係は「友人・知人」が最も多く51.4%、「親せき」37.0%、「親・兄弟姉妹」21.0%という結果でした。

あなたの乳がん検診の受診状況について教えてください。

	身近に経験者が	
	いない	いる
2年に1度受診している	5.4%	8.4%
年に1度受診している	19.7%	29.4%
不定期に受診している	6.8%	8.6%
過去に1度受診したきり	13.2%	13.7%
受診したことがない	53.1%	37.7%
その他	1.8%	2.2%

Q. あなたの乳がん検診の受診状況について教えてください。

では、身の回りに乳がんを経験した人がいる場合とそうでない場合では、検診率に違いがあるのでしょうか。

乳がん検診の受診状況について聞いてみたところ、「受診したことがない」と回答した人のうち、身近に経験者が「いる」と答えた人が37.7%なのに対し、「いない」と答えた人は53.1%と半数以上の人が未受診という結果でした。年代別に見ると、国が乳がん検診を推奨する40歳から年代が上がるにつれその差も広がり、身近に経験者が「いる」「いない」によって病気に対する危機感の違いがうかがえます。

■ 乳がん検診、なぜ受けない？未受診の陰には、検診に対する抵抗感や恐怖心が…。

検診を受けたことのない理由はなんですか。

行きたいとは思いますが、なんとなく行きそびれている	54.6%
検診自体に抵抗がある(痛そう・身体を見られたくないなど)	33.7%
費用への不安	27.2%
年齢的にまだ関係ないと思っている	24.6%
検診の受け方がわからない	23.2%
面倒・忙しい	20.2%
結果を知るのが怖い	13.4%
セルフチェックが出来ている	3.6%
意味がないと思っている	1.6%
その他	3.9%

(複数回答)

Q. 検診を受けたことのない理由はなんですか。(複数回答)

続いて「検診を受けたことがない」と回答した女性にその理由を尋ねてみました。

最も多い未受診の理由は「行きたいとは思いますが、なんとなく行きそびれている」54.6%で、年代別で見ると30代から40代においては6割以上のユーザーが理由としてあげています。仕事や子育て、家事に忙しい世代のため、自分のカラダまで気がまわらないのかもしれませんが。

次いで「検診自体に抵抗がある(痛そう・身体を見られたくないなど)」33.7%、「費用への不安」27.2%でした。また、40歳以上で増えてくる理由が「結果を知るのが怖い」で、検診自体や検診結果に対しての抵抗感や恐怖心は根強く存在するようです。ただ、本当に怖いのは病気を見過ごし、発見が遅れてしまうことではないでしょうか。今回乳がん経験者から寄せられた声には、早期発見の大切さを訴えるものが非常に多くみられました。自分の命も周りの大切な人も守るためにも、これらのハードルを乗り越えてほしいとルナルナは切に願います。

■ 乳がんについて最も知られているのはセルフチェックの有効性！

乳がんについて、あなたが知っているものを教えてください。

セルフチェックで見つけることもできる病気	78.9%
早期であれば9割が治癒する病気	46.4%
男性もかかる病気	44.7%
40歳後半～50歳前半が一番かかる人が多い病気	32.5%
出産経験がある人は病気になるリスクが低くなる	30.5%
日本人女性の約11人に1人がかかる病気	22.9%
遺伝性の乳がんは全体の5～10%	14.1%
その他	1.9%

(複数回答)

Q. 乳がんについて、知っているものを教えてください。(複数回答)

乳がんの経験はなくても、病気に関する知識や情報はどのくらい知っているのか聞いてみました。

最も認知率の高い項目は「セルフチェックで見つけることもできる病気」78.9%で、続いて「早期であれば、9割が治癒する病気」46.4%でした。乳がんを経験していない約8割の人がセルフチェックの有効性については認識しているにも関わらず、冒頭でも紹介したようにセルフチェックを定期的に行っている人は7.0%とかなり低く、知っていることと実践できることの間にはまだまだ壁があるようです。

一方、「出産経験がある人は病気になるリスクが低下する」や、「遺伝性の乳がんは全体の5～10%」は、あまり知られていないことがわかりました。

Q. 乳がん検診について、知っているものを教えてください。(複数回答)

また、乳がん検診について知っていることを聞いてみると「マンモグラフィ検診では発見しにくい乳房のタイプ(デンスブレスト)がある」が51.9%と最も認知率が高い結果となりました。このタイプの乳房は「高濃度乳房」と言われ、厚生労働省も乳房タイプを女性本人へ通知する体制の整備に乗り出したところ。このような最新の情報に敏感なのは、健康意識の高いルナルナユーザーならではかもしれません。

あなたが、乳がん未経験の方に伝えたいことはどのようなことですか。

定期的な検診の重要性	82.3%
病気になったときの経済的な備え(保険など)	50.6%
セルフチェックの重要性	48.1%
乳がんについて正しい知識・情報を知っておくこと	48.1%
病気になった時の心の持ちようについて	24.1%

(複数回答/上位5つ)

■ 乳がん経験者が伝えたいメッセージは、定期検診の大切さ！

最後に、乳がんを経験した人が乳がん未経験の人に伝えたいことを聞いたところ、最も多かったのが「定期的な検診の重要性」82.3%で、乳がん検診をきちんと受診するように求める声が目立ちました。続いて「病気になったときの経済的な備え(保険など)」が50.6%、「セルフチェックの重要性」「乳がんについての正しい知識・情報を知っておくこと」48.1%という結果になりました。

また、自由回答には多くのメッセージが寄せられましたので、その一部を紹介します。

＜乳がん経験者からのメッセージ＞

- ★検診は絶対に受けてほしい。早期発見できれば治る確率が高い。
- ★発見は早い方がよい。検診で病気が見つかることは怖いと思いますが1歩踏み出してもらいたい。
- ★なんともないからこそ検診を受けてほしい。誰にでもなる可能性があることを知ってほしい。
- ★ちょっとでも変だなと思ったら病院へ行って診てもらおうように。
- ★とにかく定期検診をして頂きたいです。早期発見がどれほど大切か身に染みてわかりました。
- ★セルフチェックをしていたらもっと早く気づけたかも。セルフチェックも定期的にするのがおすすめです。
- ★早めに治療すること。まずはセルフチェックと検診の重要性。

経験者の声には、「とにかく早期発見・セルフチェックが大切」「自分は大丈夫と思いこまないで」という声が多く、加えて「怖がらないでいい」という検診を後押ししてくれる優しく頼もしいメッセージも印象的でした。

最近では著名人の乳がん発症の報道などもあり、若いうちから心配している人も少なくないようです。現段階で異常を感じていなくても、セルフチェックを習慣化していればいち早く病気に気付けるきっかけになります。まずはセルフチェックをマスターしましょう。

★チェックタイミング：月経が終わって4～5日経った頃。（閉経後の人は、毎月、日を決めて行いましょう。）

乳がんセルフチェック方法



① 鏡の前で…

両腕の力を抜いて自然に下げ、左右の乳房の大きさや形に違いがないか、どこかにへこみやひきつれがないか、乳首がへこんだりただれたりしていないかを調べます。両腕を上げた状態でも同様に調べましょう。

② あおむけになって…

折ったタオルか枕を背中の下にいれ、左手を上にあげて頭の下に置きます。右手の指をのばしてそろえ、左の乳房の乳首から胸の中央部に向かって柔らかくすべらせるようにしてしこりの有無を調べます。上から下までまんべんなく行いましょう。

③ あおむけになったまま…

次に左腕を自然な位置に下げて、乳房の外側の部分をわき側から内側に向かって指をすべらせて調べます。右乳房も同様に行いましょう。

④ 起き上がって…

右手の指をのばしてそろえ、左のわきの下に置いてしこり（リンパ節の腫れ）の有無を調べます。右のわきの下も同様に行い、最後に左右の乳首を軽くつまんで、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを見ます。

また、ルナルナサイト内では、乳がんをはじめがんについての正しい知識を身につけてもらうための啓発コラムを掲載中です。検診や病気を正しく知り、一人でも多くの女性により健康的な未来を築いてほしいとルナルナは願っています。

★ルナルナのサイト内コラムはこちら

「特に女性が気を付けることって？」 <https://pc.lnln.jp/article/mtihp-0002848.html>

「がんって、予防できるんですか？」 <https://pc.lnln.jp/article/mtihp-0002849.html>

「がんになったら仕事は辞めるべき？」 <https://pc.lnln.jp/article/mtihp-0002850.html>

【厚生労働省がん対策推進企業アクション 議長 中川 恵一先生からのメッセージ】



乳がん細胞を増殖させるもっとも重要な要因は女性ホルモンで、生理がある期間は乳がんのリスクが高くなります。50歳前後で閉経を迎えるとリスクも少なくなりますから、40代後半が乳がんのピークです。

妊娠、出産、授乳の2年以上の間は生理が止まり、乳がんのリスクは低下します。仮に10人も子供を産めば20年以上も発症リスクが低い時間があったわけで、現在進む少子化は乳がん急増の大きな理由です。

また、遺伝性の乳がんも全体の5~10%あり、近親者に乳がん患者がいる女性の場合は、いない場合に比べて2倍以上リスクが高いと言われています。

まず、自分自身のリスクを知ること。そして、毎月の自己触診と40歳になったら2年に一度のマンモグラフィーを欠かさないことが大切です。若年性乳がんについて心配の声もあるようですが、どうしても心配なら、放射線被ばくのない超音波検査がよいでしょう。

＜中川恵一先生プロフィール＞

東京大学医学部附属病院放射線科准教授

厚生労働省 がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会 委員

文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

『ルナルナ』は「ピンクリボン運動」を応援しています！

『ルナルナ』は「NPO 法人 J.POSH」のオフィシャルサポーターとして「ピンクリボン運動」を応援しています。この運動を通じて、一人でも多くの女性に、乳がんの知識を深め、検診の大切さを知っていただくことで、乳がんの“早期発見、早期治療”に繋がることを願っています。



今後も『ルナルナ』は、女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	<p>ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス</p> <p>＜無料コース＞生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。</p> <p>＜ベーシックコース＞デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。</p> <p>＜ファミリーコース＞妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。</p>
課金額(税抜)	ベーシックコース: 月額 180 円 ファミリーコース: 月額 300 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp