



この5年で起きた変化とは？乳がん意識調査 2018 ～乳がんを自分事として考えよう～

(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をはじめ、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。

Vol.35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、「この5年で起きた変化とは？乳がん意識調査 2018」をお届けします。

『ルナルナ』で乳がんについての意識調査を開始した5年前は「日本人女性の15人に1人がかかる」と言われていた乳がんは、今では「日本人女性の11人に1人^{*1}がかかる」とされ、女性にとってより身近な病気となっています。

そこで今回は、この5年間で乳がんについての意識変化と、未受診の人が感じている検診へのハードルについて調査しました。多くの日本人女性にとって他人事ではない乳がんについて、いま一度自分事として向き合うきっかけになることを願っています。

※ 2018年の調査実施時期：2018年9月28日～10月1日

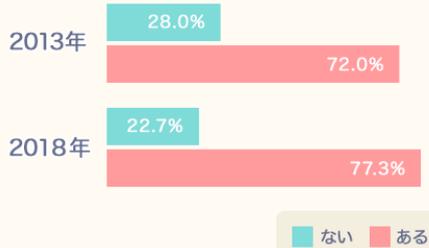
調査方法および人数：『ルナルナ』にて10代～50代以上の女性 20,128名

※ 2013年の調査実施時期：2013年9月～9月 調査方法および人数：『ルナルナ』にて10代～50代以上の女性 1,958名

■ 8割近くの女性が乳がんについて日ごろから意識している！理由のトップは「乳がん報道」

Q. 乳がんについて意識したり、不安になったりしたことがありますか

Q. 乳がんについて意識したり、不安になったりしたことがありますか



まずは、日ごろ乳がんについて意識したり、不安になることがあるかを聞いたところ、「ある」と回答した人は全体の77.3%でした。5年前の同じ質問では72.0%だったため、5ポイントほどの増加となりましたが、ルナルナユーザーにとって乳がんは、今も変わらず日常的に関心の高いテーマであることがわかります。

Q. 乳がんについて気になった理由はなんですか(複数回答)

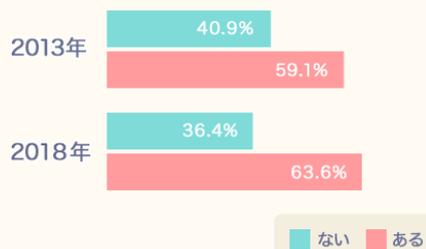
前の質問で、乳がんについて意識したり不安になることが「ある」と回答した人に対してその理由を聞いたところ、1位は「テレビや雑誌などで乳がんの報道をみて」で72.8%となりました。この回答は2位以降の「年齢とともになんとなく」48.5%、「乳がん経験者が周りにいる」32.6%、と比較しても特に高い結果です。

ここ数年、著名人の乳がん闘病に関する報道が多く、その人たちからのメッセージや闘病生活の様子が強く印象に残り、女性にとってより身近な病気として意識するきっかけとなっているのかもしれない。

■ 乳がん発見の重要なきっかけとなる「セルフチェック」。6割以上が経験済み！

Q. 乳がんのセルフチェックをしたことはありますか

Q.乳がんのセルフチェックをしたことはありますか



多くの女性が意識している乳がんですが、病気について知っていることを聞いてみたところ、9割以上の方が「自己検診(セルフチェック)、定期健診が早期発見につながる」と答えており、セルフチェックの有用性は広く知られていることがわかります。

では実際にセルフチェックをしたことがある人はどのくらいいるのでしょうか。こちらも5年前の調査と比較してみると、セルフチェックを行ったことがある人は5年前の59.1%から今年は63.6%となっており、増加傾向となりました。

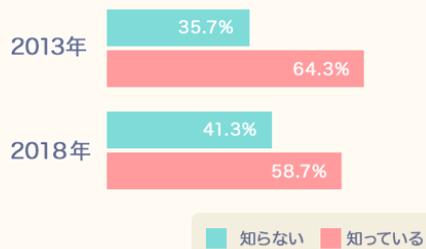
また、セルフチェックの方法を知っているかについての質問には58.7%が「知っている」と回答し、5年前から大きな変化はみられませんでした。

昨年行った、「乳がんを経験したユーザーへの意識調査」

(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000346.000002943.html>)

では、疾患が発覚したきっかけについて聞いてみると、「セルフチェックで違和感を覚えて自ら行った検診」46.0%が最も多い結果だったことから、乳がんは自分で触って異常を確かめられるケースが多いがんと言えます。そのため、多少面倒と感じても定期的にセルフチェックを行い、少しでも早く異常をみつけるきっかけにしたいと思います。

Q.セルフチェックの方法を知っていますか



★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、左のわきの下にいれてしこり(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。

■ 5年で最も変化があったのは乳がん検診率！40歳以上はなんと8割近くが受診

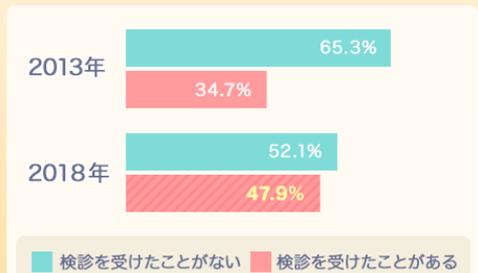
Q. 乳がん検診を受けたことがありますか

厚生労働省は、40歳以上の女性を対象に2年に1度の乳がん検診を推奨していますが、国内の受診率は44.9%※2と半数にも満たない状況で、欧米諸国が70~80%の高い受診率を維持していることと比較しても極めて低い実情がうかがえます。

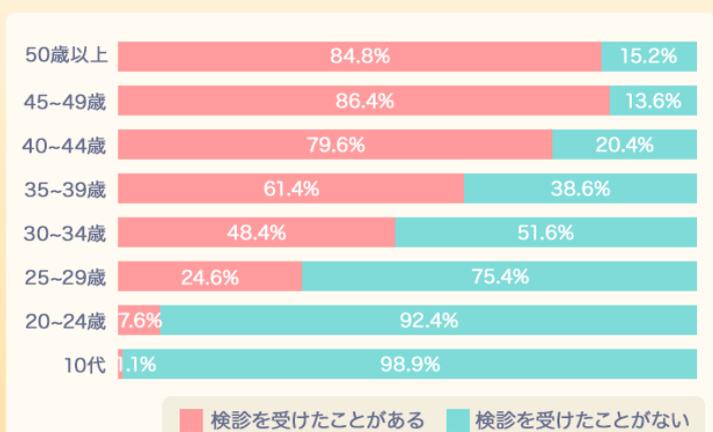
そのような背景の中、ルナルナユーザーにおいてはこの5年で検診率に変化がみられました。「乳がん検診を受けたことがありますか」という質問に対して、「ある」と回答した人は全体で47.9%と、5年前の34.7%と比較すると10ポイント以上向上している結果となりました。内訳としては、国としても検診が推奨されている40歳以上において、なんと8割近くの女性が乳がん検診を経験しており、多くのユーザーが自分のカラダときちんと向き合っていることが伝わってきます。

検診を受けたきっかけの1位は「会社などの健康診断」42.7%で、定期的実施される健康診断を上手に活用している人が多いようです。

Q. 乳がん検診を受けたことはありますか？



年齢別 乳がん検診の受診率



2018年調査

Q. 検診を受けたことがない理由を教えてください

行きたいとは思いますが、なんとなく行きそびれている	49.7%
年齢的にまだ受けなくてよいと考えている	36.0%
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)	34.6%
費用への負担	32.6%
面倒・忙しい	22.3%

(複数回答/上位5つ)

2018年調査

■ 乳がん検診のハードルとは？未受診者の声に耳を傾けると…

Q. 検診を受けたことがない理由を教えてください(複数回答)

続いて、今回の調査で、乳がん検診を受けたことがないと回答した人にその理由をたずねると、「行きたいとは思いますが、なんとなく行きそびれている」が最も多く49.7%でした。ほかにも、検診自体への抵抗意識や費用の負担がネックとなっているケースも少なくなく、疾患に関する意識啓発や経済的なサポート体制の必要性を改めて考えさせられる結果となりました。

しかし、検診自体の負担と、実際に乳がんになってしまったからの肉体的・精神的・経済的負担を考えると、そのダメージは後

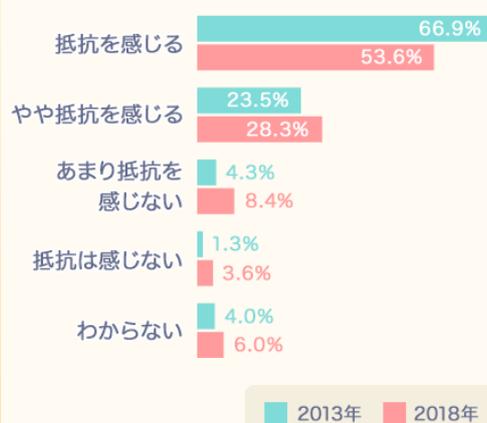
者の方が大きいことは明らかです。検診経験者からは「一度検診を受けると怖さがなくなった」「定期的に受診しようと思った」という自由回答が寄せられたように、最初にほんの少し勇気を出すことが、その後の安心感や病気に対する意識の向上につながるのかもしれませんが。検診推奨年齢の 40 歳を迎えたら、未来の自分を守るためにも乳がんを自分事として捉え、積極的に受診してほしいと思います。

■ 乳房の手術への抵抗は減少傾向。再建環境は進歩している！

Q. 乳房の手術についてどう思いますか

最後に、乳房の手術についても聞いてみました。乳がんの治療では、がんの進行状況や治療方針などにもよりますが、手術によってがんを取り除くことが基本とされており、手術には乳房を残すものと、乳房を全部切除するものがあります。

Q. 乳房の手術についてどう思いますか



しかし、乳房は女性のカラダにとって象徴的な部位であり、その部分を喪失することで女性としての自己価値が低下してしまったように感じる人も少なくないようで、乳房にメスを入れるという決断はやはりとても勇気がいるものだということは想像に難くありません。手術に関する意識は 5 年前と変化があったのでしょうか。

乳房の手術に対してネガティブな印象を持つ人は「抵抗を感じる」、「やや抵抗を感じる」を合わせると約 8 割となりました。ただ、5 年前に同じ質問をした際は、「抵抗を感じる」、「やや抵抗を感じる」と回答した人の合計は 9 割以上だったことから、手術への抵抗は 10 ポイントほど減少傾向にあることがわかります。

乳房をアイデンティティのひとつと考える女性も多いことから、手術についての受け止め方も人それぞれですが、例えば乳房の再建手術には一部健康保険適用が進んでいたり、再建技術も進化していたりと、その環境は変わってきています。最近では手術の形跡がわからないほどきれいに再建することもできるようで、このような再建技術の進歩や選択肢の広がりが、乳がんになっても以前と同じような生活を送りたいと望む女性のサポートに今後よりつながることを願っています。

■ 乳がんに関する意識は一步前進。『ルナルナ』の取り組みも、次の 5 年へ。

今回の調査では、ルナルナユーザーの乳がんに関する意識がこの 5 年でどう変わったのかをみてきました。最も大きな変化として乳がん検診の受診率向上があり、毎年乳がんに関する啓発を行っている『ルナルナ』としては前進を感じるとも嬉しい結果となりました。

しかし、日本全体で見ると乳がん検診の受診率は高い水準とは言えません。次の 5 年に向けてさらに受診率を上げるためにも、より多くの女性に疾患についての正しい知識を持ってもらい、定期的な検診を促すことが重要だと考えています。「全ての女性の幸せの実現に貢献する」をミッションとする『ルナルナ』は、一人でも多くの女性とその人らしく生きられることサポートするため、今後もそれぞれのライフステージに寄り添ったサービスを提案していきます。

『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もらうことで、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。



今年も啓発活動の一環として、10月1日(月)に(株)ミュゼプラチナムと東京急行電鉄(株)が主催した啓発イベント「woman's health museum」に、自分の健康意識を可視化できる体験ブースを出展しました。ブースでは、美容やスキルアップのために行う行動と、婦人科受診などカラダのメンテナンスのための行動がそれぞれどのくらいの頻度なのかをたずねる質問や、自分の生理周期を把握しているかをたずねる質問を用意し、来場者のライフスタイルと健康の関わり方を考えました。

★イベントの様子はこちら：<https://www.mti.co.jp/?p=23020>

※1: 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」最新がん統計 より

※2: 厚生労働省 国民生活基礎調査(平成 28 年)より 過去 2 年間の検診率



サイト名	ルナルナ®
概要	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 ＜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。 ＜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。 ＜ファミリーコース/プレミアムコース＞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。
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 プレミアムコース: 月額 370 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