



知っておきたい病気・医療

# 「胸や脇の痛み」

## 胸や脇が痛い、本当の原因とは？

～乳がんと間違えやすい主な病気～



## 胸や脇の痛みの原因を知り セルフチェックも忘れずに

脇の下の痛みや乳房の一部にしこりのようなものを感じ、「もしかして、乳がん？」と不安を感じたことのある女性は多いのではないのでしょうか。胸や脇の痛みなどの自覚症状がある場合は、乳がん以外の原因であることも多いそうです。胸や脇周辺の痛みなど、気になる症状にどう対処すれば良いのか、昭和大学医学部乳腺外科教授の中村清吾先生に伺いました。

### Adviser



昭和大学医学部外科学講座乳腺外科学部門教授  
昭和大学病院プレストセンター長

### 中村清吾 さん

1982年千葉大学医学部卒業。同年より、聖路加国際病院外科にて研修。1997年M.D.アンダーソンがんセンター他にて研修。2005年6月より聖路加国際病院プレストセンター長、乳腺外科部長。2010年6月より現職。日本外科学会理事、日本乳癌学会監事。

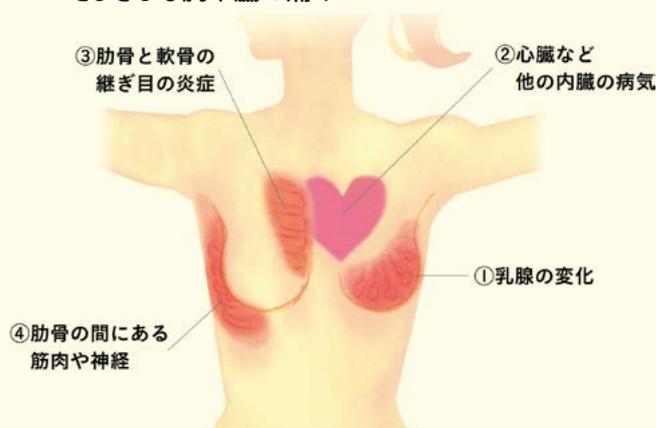
## ほぼ痛みがない乳がん 乳房の痛みの原因は？

乳房に痛み（乳房痛）を感じ医療機関を受診する人は多くいますが、初期の乳がんは痛みがほとんどありません。「乳腺分泌がん」という乳頭からの分泌物や痛みを伴う乳がんもありますが、1%未満とごく稀です。乳房に痛みがある場合は、別の原因である可能性が高いのです。

主な原因として以下のものがあります。

- 乳腺の変化
- 心臓など他の内臓の病気
- 肋骨と軟骨の継ぎ目の炎症
- 肋骨の間にある筋肉や神経

### ■さまざまな胸や脇の痛み



### 胸の痛みの原因①

#### 乳腺の変化

最も多いのは「乳腺症」が原因の痛みです。これは女性ホルモンの影響によって起きる生理的な変化で、幅広い年代の女性に見られる身近な症状

です。毎月の生理（月経）周期に伴い、排卵期から生理直前までの時期に子宮内膜が増殖して厚くなります。この時期に女性ホルモンが影響して、乳房の内部にある乳管、小葉（乳汁を作るところ）の細胞の増殖が活発になり、周辺の神経を圧迫して胸が張ったり痛みが出たりします。

## 乳腺症にはしこり、分泌物がある場合も

乳腺症は、必ずしも病気ではなく生理的な変化とする見方もありますが、乳がんを見分けることは重要です。治療が必要になるケースもあります。

中には、しこりや分泌物などの変化を示す場合もあり、次のような症状があります。

- 乳腺嚢胞症

乳管が袋のように膨らんで中に水が溜まり、触れるとしこりのように感じます。大きさはさまざまですが、基本的に大きくても治療は不要です。痛みがひどい場合は、嚢胞に針を刺して中の水を抜く処置をします。

- 乳腺線維腺腫

20～30代に多い良性の腫瘍です。表面が滑らかで弾力性のあるしこりで、生理前などに痛みを生じることがあります。直径2～3cmくらいのウズラの卵型で、特に治療の必要はありません。ただし、再発を繰り返すうちに悪性化することもある「葉状腫瘍」との判断が難しい場合もあるため、3cmを超えるものは外科手術で取り除くこともあります。

- 乳管内乳頭腫

血液の混じった分泌物が乳首から出る場合、約7割は「乳管内乳頭腫」という良性のポリープが原因です。乳管内乳頭腫に似た、分泌物の一部が乳管の外ににじみ出るような乳がんが3割程度あるので、超音波検査や組織をとる針生検での診断が必要です。

乳腺症の場合、生理4～7日目の時期になると、女性ホルモンによる刺激が最も少なくなるため、胸の張りが取れて痛みも治まってくるのがほとんどです。周期によらず痛みが続く、しこりが触れるといった場合は、乳腺外科など専門の医師に相談すると良いでしょう。

## 心臓・肺・筋肉・神経などが原因の場合も

胸の痛みの原因には、乳房以外にも心臓や肺など内臓の病気によるもの、脇の下から胸部に沿った筋肉や筋膜、神経などが考えられます。

### 胸の痛みの原因②

#### 心臓など他の内臓の病気

心筋梗塞・狭心症などの心疾患で胸痛が起こることがあります。また、稀に子宮内膜症で心窩部痛という心臓病に似たような痛みを生じることもあります。その他に、やせ型で身長が高い人に比較的多く見られる「自然気胸」という肺に穴が開く病気でも胸の痛みを感じることがあります。

### 胸の痛みの原因③

#### 肋骨と軟骨の継ぎ目の炎症

- 肋軟骨炎（ティーツェ病）

肋骨と胸骨をつないでいる継ぎ目の肋軟骨に炎症を起こすことがあります。肋軟骨炎、別名「ティーツェ病」とも呼ばれ、胸骨のうちどちらか片側の、硬い骨と骨の間に痛みが生じます。1～2ヵ月で自然に治まりますが、長引く場合は内科の受診をお勧めします。

### 胸の痛みの原因④

#### 肋骨の間にある筋肉や神経

- 肋間神経痛

肋骨に沿って走る神経がなんらかの原因で痛む「肋間神経痛」は、チクチク、ズキズキとした短い痛みが特徴です。

- 胸郭出口症候群

鎖骨と第一肋骨の間に走る神経が圧迫されることにより、痛みを生じることがあります。重症になると第一肋骨を部分的に削る手術が必要な人もいます。

## 月に1度のセルフチェックを習慣に

1ヵ月に1度、定期的に自分で乳房を触り、確認するセルフチェックの習慣を持つことが大切です。セルフチェックは、生理終了後1週間～10日の間に行います。閉経後の方は、毎月一定の日を決めてチェックしましょう。毎月、セルフチェックをしていると、1円玉（直径2cm）以下のしこりに気付くことがあります。セルフチェックでは普段と違う異変に気付ける意識を持つことが大切です。

