

# 健康だより

vol.17

## 乳がん検診を受けよう

10月はピンクリボン月間として、乳がん検診の早期受診を呼びかける運動をしています。シンボルマークのピンクリボンを街中で見たことはありませんか？1980年代アメリカで乳がんで家族を失った方々が「このような悲劇を繰り返さないように」と願いを込めて作ったリボンが始まりです。

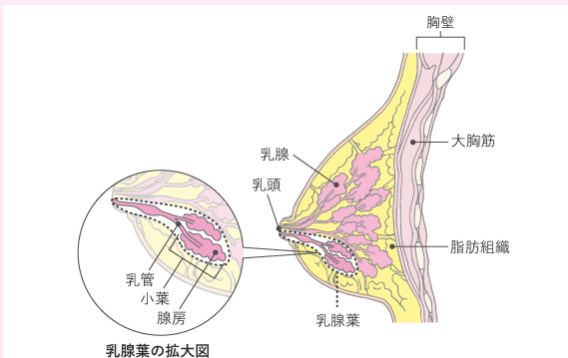
乳がんは早期発見と適切な治療を行う事ができれば、がんの中でも完治や生存率が高い病気です。この機会に検診受診しましょう。ご自身だけではなく、家族や友人などまわりの方も誘って定期的な受診をお勧めします。

### 乳がんとは？

乳がんは乳腺（母乳をつくる場所）の組織にできるがんです。

乳腺は15～20の乳腺葉に分かれ、乳腺葉は乳管と小葉からできています。乳がんの多くは乳管から発生します。乳房には多くのリンパ管が通っており、リンパ節に転移しやすいです。

乳がんは女性ホルモンであるエストロゲンが深く関わっています。40歳代後半の女性に最も多く発生します。しかし、若年者や男性に発生することもあります。（男性乳がんは全体の1%）



### 症状は？

乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。

ほかの症状として、乳房にくぼみができる、乳頭や乳輪がただれる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出るなどです。

進行すると、がん細胞は周りの組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ節の流れに乗って転移することもあります。転移しやすい場所は乳房近くのリンパ節、骨、肝臓、肺、脳などです。

### 乳がんになりやすいのは？

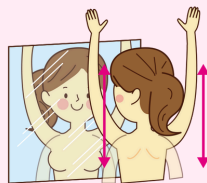
- ・年齢（40歳以上）
- ・未婚の人
- ・高齢出産の人（出産していない人）
- ・初潮が早く、閉経が遅い人
- ・閉経後肥満の人
- ・血縁者に乳がんになった人がいる
- ・良性の乳腺疾患になったことがある人
- ・乳がんになったことがある人
- ・喫煙習慣・飲酒習慣がある人

### 触って確認しよう

自分で乳房を触ることで気づける可能性のある数少ないガンです。

入浴時体を洗う時・寝る前に仰向けになったときに乳房を見て触って、変わりがないか確認しましょう。

- ✓しこり
- ✓乳頭からの分泌物
- ✓乳頭や乳輪のただれ
- ✓皮膚の凹み・ひきつれ
- ✓乳房の痛み

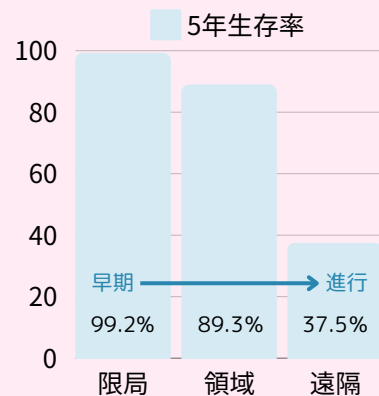


上記の症状があれば必ず医師に相談しましょう。症状がなくても2年に1度は検診を受けましょう。



### 早期発見できると高い確率で完治する！

がんが小さいと、乳房を温存しながら僅かな切除手術でがんを取り除くことが可能です。



※領域：所属リンパ節転移・隣接臓器浸潤

国立がん研究センター「全国がん罹患モニタリング集計2009-2011年生存率報告」

## 乳がん検診は2年に1回間隔で良いの？

厚生労働省が検診間隔を検討した結果、日本では40歳以上の女性に対して2年に1度の検診マンモグラフィが適切と決められました。

乳がんで、1つのがん細胞が1cmになるのに15年かかります。しかし1cmのがんが2cmになるのは2年弱です。1cm以下のがん発見診断は難しく、2cm以下の乳がんを早期がんというため2年に1度乳がん検診を受けることで早期のうちの発見が可能です。

## マンモグラフィ検査が痛いのは仕方ない？

マンモグラフィは乳房を押しつぶして平たくすることで撮影するため、痛みを感じる方もいます。

乳房を薄く伸ばすことで正確な診断が可能になり、放射線の量も少なくできます。

女性ホルモンの影響で月経前や月経中は乳房が張ることから、より強い痛みが生じます。月経前から月経中の10日前後の検診を避けることで痛みを軽減することが出来ます。

## 乳がん検診のデメリットは？

- ・偽陰性  
(乳がんなのに検査で異常なしと判定される)
- ・擬陽性  
(乳がんではないのに要精密検査と判断され、不要な検査を行い、費用や時間と心身への負担がかかる)
- ・過剰診断  
(命に関わらない極めて成長の遅いがんも発見し不要な治療につながる)

## 20-30代はマンモグラフィが不適合？

20-30代は乳腺が発達した状態にあり、マンモグラフィは全体が白く写り異常を発見できないため超音波検査が勧められています。40歳以上になると、乳腺が委縮し脂肪が多い乳房になるため、乳がんのしこりがはっきり写りマンモグラフィ検診での有効性が確認されています。40歳以上でも妊娠中の方、心臓ペースメーカー装着中の方、豊胸手術後の方はマンモグラフィはお控えください。

## 乳がん検診のメリットは？

- ・乳がんを早期発見治療でき、乳がん死亡率減少効果があります。
- デメリットが多く感じる方がいるかもしれませんが、住民健診として乳がん検診が採用されているのは、メリットがデメリットを上回っている事が証明されているからです。

## 放射線被ばくは大丈夫？

1回の撮影で受ける放射線の量は約0.05ミリシーベルトであり、一般の人が1年間に受ける自然放射線量の50分の1程度です。(1回のマンモグラフィで受ける放射線=東京からニューヨークへ飛行機で行くときに浴びる放射線の半分程度)

マンモグラフィによる放射線被ばくは乳房だけで、放射線による発がん性や白血病の心配はありません。

## 栄養コラム



## 更年期と栄養バランス

更年期障害は閉経期前後の女性にあらわれる自律神経失調症の一種です。エストロゲン(女性ホルモン)が欠乏しホルモンバランスが乱れ、以下のような様々な症状が出現します。

ホットフラッシュ：ほてり・発汗・のぼせ

精神症状：気分の落ち込み・不眠・不安・イライラ・情緒不安定

身体症状：動悸・手足の冷え・肩こり・めまい・頭重感・  
疲れやすい・腰痛・関節痛・外陰部の乾き

エストロゲンを助ける栄養素をとり、更年期の症状を和らげる食事を心がけましょう。

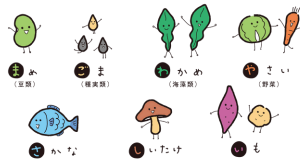
・カルシウムやビタミンDの補給を意識しよう

→骨からカルシウムが流出し骨粗鬆症なりやすい

・コレステロール値の上昇を抑える働きも弱まり、脂質異常症や動脈硬化になりやすい

→食べ過ぎや加工食品の摂りすぎに

注意し、バランスの良い「まごはやさしい」の食事をしよう



・大豆・大豆製品をとろう

→大豆に含まれるイソフラボンは、エストロゲンと同様の働きをする場合があり、更年期症状の緩和や骨粗鬆症の予防になる

・有酸素運動をしよう

→更年期は基礎代謝も下がり太りやすくなる・運動が気分転換になり、気持ちを前向きにし精神症状の緩和が期待できる

## 男性の更年期障害

男性も男性ホルモン(テストステロン)の減少で更年期障害(LOH症候群)になることがあります。主な原因は加齢とストレスです。女性より個人差が大きく、何も症状がない方もいれば鬱や不眠などに長期間苦しめられる人もいます。発症すると自然治癒は難しいです。

症状：性欲減退・ED(勃起不全)・集中力や記憶力低下・抑うつ  
睡眠障害・筋肉痛・メタボ・体毛減少・骨粗鬆症

心血管疾患の男性の多くはEDを発症しており、EDを自覚し3年ほどの間に心血管疾患を発症する可能性が高いという報告もあります。

症状に悩まれている方は泌尿器科を受診しましょう。