

女性の皆さん 乳がん検診を受けていますか

問い合わせ 保健介護課 ☎2141



市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生方の健康についてのいろいろなお話を、3回シリーズで紹介します。第1回は、市医師会の嶋谷邦彦さん（広島西医療センター外科医長）が、乳がん検診について紹介します。

女性の皆さん、乳がん検診は受けていますか。8人に1人が、一生のうち一度は乳がんにかかると言われるアメリカほどではありませんが、日本でも女性の乳がん罹患率（乳がんにかかる割合）は増え続け、1996年以降、がんの中で一位となりました。死亡原因としても、大腸がん・肺がん・胃がんなどと並んで上位を占め、増え続けています。

乳がんはきちんと検診を受ければ確実に死亡率を減らせる病気の一つです。アメリカでは40歳以上の女性の50%、イギリスでは70%以上の人がマンモグラフィによる乳がん検診を受けていますが、日本では乳がん検診を受けている人の割合は、20%前後とまだまだ低いようです。特に大竹市は広島県の中でも、13・8%（平成22年度）、16・4%（平成23年度）と特に低いのが現状です。マンモグラフィによる乳がん検診は、乳がんの死亡率を減らすことが科学的に確認されており、アメリカやイギリスでは乳がんの発生率は増加しているにもかかわらず、乳がんによる死亡率は減少し続けています。



食事や生活環境

乳がんは食事や生活環境との関係は欧米諸国を中心にこれまでたくさん研究が行われてきました。乳がんの発生を増やすと考えられる因子としては、受動喫煙を含む喫煙、アルコールや脂肪の過剰摂取、年をとってからの肥満などがあげられます。減らす因子としては、授乳歴や適度な運動習慣があげられます。閉経前では肥満もリスクを減少させることがほぼ確実にされています。リスクを減らす可能性はありますが、まだ確実な結論は出てない食品としては、大豆製品やお茶などがあげられます。しかし、膨大な研究が行われている現在でも確実な結果が出るほどではありませんので日常生活においてはバランスのとれた食事を心がけるのが良いのではないのでしょうか。ちなみにがん予防のために食品サプリメントを摂取することは、幅広い研究の結果では勧められていません。

遺伝的な影響の強いタイプの乳がんもありますが、乳がん全体の5%程度であり、乳がんの多くは遺伝とは関係ないと考えられています。近い血縁関係で乳がんにかかった方がおられる方は、やはり乳がんになる割合が少し高いので、忘れずに検診を受けましょう。

症状と治療

乳がんは乳房の中にある乳管の細胞から発生することがほとんどです。最初は乳管の中だけにとどまり何年もかけて徐々に増殖、その後、乳管外へ浸潤して大きなしこりになったり、脇の下のリンパ節や全身の骨や内臓に転移していきます。



乳がん患者のレントゲン写真

浸潤していないうちに発見して治療すればたいはいは完治が期待できますし、しこりを作っても小さい段階であれば多くの場合、乳首や乳房の大部分を残して手術することもできるようになります。乳房温存手術と言いますが、残した乳房に放射線をあてる治療を組み合わせるにより、以前はたいはいおこなわれていた乳房全体を切除する手術と同じ治療成績が得られることがわかってきたのです。残念ながら、見つかった時に既に乳房以外

乳がんの予防

に転移をおこしていたり、きちんと治療を受けても再発する場合もあります。再発をおこした場合、いわゆる完治は難しいのですが、うまく薬を使って長く元気に生活していきける場合も多いので、諦めずに病院で相談してください。乳がん治療の薬は特に進歩の著しい分野で、どんどん新しい薬も使えるようになっていきます。

ホルモン環境の変化や食生活の欧米化などにより、これからも日本人女性の乳がん罹患率は増えていくものと考えられています。欧米と比べてまだまだ検診を受けておられる方が少ないこ

とは残念です。乳がんを身近に感じる機会がない、検査をどこで受けたらいいのかわからない、はずかしいなど、いろいろ理由はあるとは思いますが、せっかく簡単に早期発見できる可能性のある病気ですし、早期に見つかればそれだけ治療も簡単にすみ、治療成績も確実に向上します。マンモグラフィは乳房専用のレントゲン装置で、乳房をはさんで少し圧迫して撮ることで、格段に診断に有利なよい写真が撮れます。触ってもわからないような小さながんが見つかることもあるのです。人によっては圧迫されて少し痛いと思われる方もおられるようですが、乳房の小さな方でもうまく撮ればそれほど痛みを感じるこ

となく撮れることがほとんどですので、40歳以上の方はぜひマンモグラフィ検診を受けてみてください。触診、超音波検査など、マンモグラフィ以外の検診方法も有用です。たいていの病院では外科や乳腺外科が乳房の病気の精密検査や手術を担当しています。乳房にしこりがあればもちろん、しこりがなくても40歳以上の方は、1年に一度はぜひ検診を受けて、ご自分はもちろん、ご家族のためにもこれから元気に活躍ください。また、男性でも女性の百分の一と頻度は少ないのですが乳がんになることがあります。良性のしこりの場合も多いのですが、男性でも胸に硬いしこりがあれば早めに受診してみてください。



マンモグラフィ撮影装置



超音波撮影装置