

第 26 回 生活習慣病教室

「乳がんのリスクと予防」

■日 時：平成 24 年 7 月 20 日（木）14 時半～15 時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール

■講 師：外科部長 玄 東吉

増えている乳がん

1950 年から 2000 年までの 50 年間に乳がんでの死亡率は 6.46 倍に増えています。年間約 5 万人が乳がんを発症しています。日本では 1998 年に胃がんを越し、女性の癌のトップが乳がんになりました。日本人女性の乳がん罹患率は 16 人に 1 人と年々増加傾向です。食生活の欧米化や、晩婚化、少子化が要因とされます。アメリカでは 8 人に 1 人です。国際的にも乳がんは増加傾向にあります。しかし、欧米では乳がんの患者数は依然として増加しているものの、死亡率は 1990 年代に入って減少傾向にあります。一方、日本では死亡率はどんどん上がっています。日本の検診はマンモグラフィの導入が欧米より 30 年遅れたこと、受診率が 20%で極めて低いことが影響しています。

乳がんの一次予防法

1. 肥満の防止（特に 50 歳以上）
2. 動物性脂肪の摂取制限
3. 野菜・果物・豆類（味噌）・穀類の摂取
4. 多量飲酒の回避
5. 適度な運動
6. 危機意識を強く持ち、自己検診などを行う

乳がんの二次予防

1. 視・触診による検査（有効性を示す科学的な根拠がない）
2. マンモグラフィによる検診（ほとんどの国が検診方法としている）
3. 超音波検診（手術前に乳がんの場所や大きさを確認することには有用）
4. 自己検診

マンモグラフィについて

メリット

- ・住民検診 40 歳代は乳腺密度が高い人が多いため 2 方向、50 歳以上は 1 方向からの撮影

- ・職場検診については、事業所等によって個別に対応
- ・検査の感度（がんがある人を正しく判断できる精度）は80～90%
- ・閉経後や高齢者の乳房で特に判断しやすい
- ・乳がん以外に、乳房の良性疾患などを診断
- ・医師の触診や自己触診では発見できないしこりや、早期の乳がん（非浸潤がんを含む）を石灰化で発見できる

デメリット

- ・X線による放射線の被爆 → 健康に重大な影響を及ぼすことはない
- ・乳房を平たくしてはさむので、多少痛みを伴うことがある
- ・乳腺密度の高い人や若い人は分かりにくいことがある

自己検診

検診率が低い現在、乳がんの初発症状の約8割は患者さんが気づいたしこりです。2cm以下のしこりは、9割以上が治るものです。1円玉の大きさのものを自分で見つけましょう。

自己検診てどうやるの？

毎月一回検診日を決め、生理が始まって1週間後、乳房のはりや痛みがなくなって柔らかい状態の時にやる。お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。左乳房を触れるときは右手で、右乳房は左手で行います。4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れる。「の」の字を書くように指を動かし、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェック。乳房や乳首を絞るようにして乳首から分泌物が出ないかチェック。また、同じことを仰向けに寝てみてチェックしましょう。鏡の前では、腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳頭のへこみ、湿疹がないか確認しましょう。両腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察しましょう。