

りびえ～る健康取材班と学ぶ! /

# 「元気」のための基礎知識

そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班のアラフィフ・「河」。  
人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

決め手はがん検診！  
早期の乳がん発見 編

Vol.16



取材班「河」

今回の先生

医学博士(甲)  
島根大学医学部 臨床准教授  
日本外科学会 外科専門医  
日本乳癌学会 乳腺専門医  
日本がん治療認定機構 がん治療認定医  
検診マンモグラフィ読影 認定医  
ひゃくどみクリニック院長 /



百留 美樹先生

## ① 日本人に増えている乳がん

▶ 乳がんになり患する人が右肩上がりに増えていると聞きました。なぜでしょうか？

過去30年で約**5倍の増加**といわれ、今や**9人に1人が乳がんになります**。

原因としては、食生活を含む暮らしの欧米化に加え、晩婚化と出産回数の少なさが考えられます。

▶ ということは…女性ならではのホルモンが関係していますか？

正解です！特に、**エストロゲンが分泌されている期間が長いほど、乳がんのり患率は上がります**。妊娠・授乳期はエストロゲンの分泌が抑えられるので、出産回数が多い授乳期間が長いほうが、リスクを抑えることにつながると言えます。

最もかかりやすい年代は、**更年期に入る40代後半から60代前半**です。エストロゲンは年を重ねると減少していくのですが、実は脂肪からも分泌されます。このため、肥満になると血中のエストロゲンが増加し、乳がんの発症リスクを高めるといわれています。

以前に比べ30代の患者さんが増えてきたのも最近の特徴のひとつです



仕事に家庭にと、女性がいちばん忙しい時期ですよ

## ② 早期発見の鍵は「ブレスト・アウェアネス」！

▶ ブレスト・アウェアネス…まだ耳なれない言葉ですがどういうことですか？

以前はさかんに「マッサージなどで自己検診を！」と言われていましたが、堅苦しく考えず、日頃から自分の乳房の状態を見て触って感じる生活習慣をつけてほしいと思います。まずは「**自分の胸(=ブレスト)に関心を持ちましょう(アウェアネス)**」ということで、右のとおり**4つのポイント**があります。

▶ マンモグラフィとエコーの強力タッグ

写真はマンモグラフィの画像です。このように乳腺は人それぞれに濃度が違います。乳腺は白っぽく写りますが、がんのしこりも白く映るため、**乳腺濃度が高いとしこりが隠れて見えにくくなる**んですよ。このような高濃度乳房の人にはエコーを加えるのをお勧めします！

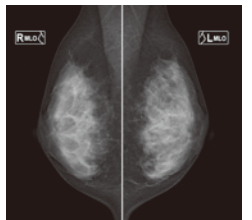
特に、40代の女性については日本独自の臨床研究(J-START)で、**マンモグラフィにエコーを併用することで乳腺濃度に関係なくがんの発見率が高まる**ことが証明されているんですよ。自分の胸の傾向は外からみただけではわかりません。まずは**40歳になったら乳がん検診を受けてチェックしましょう**。

マンモグラフィは「痛いから」と敬遠する人もいますが、生理後の胸が張りにくい時期なら痛みは感じにくいです。乳がんは早期発見でほとんどが治ります。それを思えば数秒のガマンはなんてことないですよ！

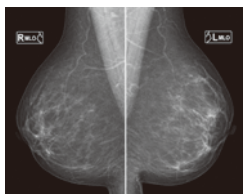
ブレスト・アウェアネスの考え方

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気を付ける
3. 変化があったらすぐ医師へ相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳腺濃度の個人差



乳腺濃度が高い乳房



乳腺濃度が低い乳房

日本の40代以降女性の乳がん検診受診率って欧米の8割に対して7割未満なんです



そんなに低いですか！知らなかった…自分を後回しにすぎですね…

## ③ もし異変に気づいたら…

▶ 「あれ？」と思ったら、どの科を受診したらいい？

乳房にしこりや血性乳頭分泌、乳頭乳輪部の治らないただれ、皮膚のひきつれなどの自覚症状があれば、「大げさかな」と遠慮せず、できれば**乳腺科で診察**を。とはいえ山陰ではまだ乳腺クリニックが少ないのが現状。近くになければ、**かかりつけ医に相談して、乳腺科のある大学病院や総合病院への紹介状を書いてもらう**のも手です。

乳がんは**早期発見で完治する確率も高く**、ステージIIの10年生存率は90%以上です。だからこそ、何はともあれ検診を受けてくださいね。

今回のまとめ

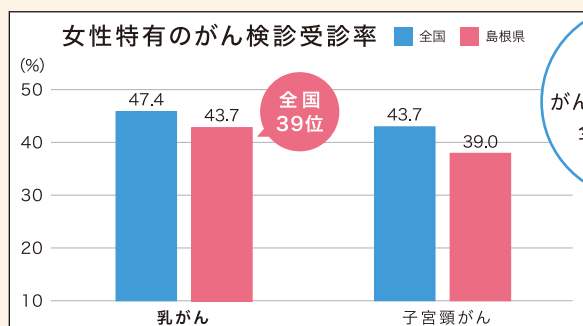
40歳を過ぎたらマンモとエコー！気になることがあれば、私たち専門医に相談してくださいね！



自分より仕事や家庭を優先しがちな世代だからこそ、健康を守るためにも検診を受けたいです！

## データで見る島根県の乳がん

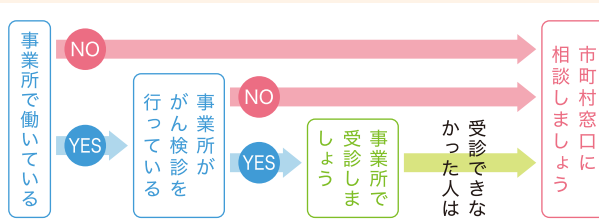
毎年、島根県の女性の約2,700人が、がんと診断され、その2割を**乳がん**が占めています。早期発見・早期治療につなげるため、乳がん検診を受けましょう。



島根県は、女性特有のがん検診受診率が全国に比べて低いです。



## がん検診を受けるにはどうしたらいいの？



「検診内容」「費用」「対象年齢」などは、市町村で異なります。詳しいことは、直接職場もしくはお住まいの市町村へお問い合わせください。



詳しいがん検診の情報はこちら

がん検診ってどんな検査をするの？がん検診の種類やクイズなど、様々な情報を掲載しています。

島根スサノオマジックからのメッセージ動画

『みんなでがん検診へGO!』



阿部選手、後藤選手、津山選手からのメッセージです！



島根県公式YouTubeしまねっこCH

島根県観光キャラクター「しまねっこ」島観連許第7004号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう！

企画：島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム

しまねMAME インフォマめに暮らせる 短い動画集作りました！ぜひご視聴を！



詳しくはこちらから