

あおぞら



◎特集1

乳がん検診を受けよう！

～乳がんってどんな検査でわかるの？～

◎特集2

あなたのおうちは大丈夫？

～梅雨のカビを予防しよう！～



乳がん検診を受けよう！

【乳がんってどんな検査でわかるの？】

◆マンモグラフィとは？

マンモグラフィとは乳房専用のX線装置の事を言います。乳房は柔らかい組織で出来ているため、専用の装置で検査を行います。手で触れることの出来ない早期乳がんの初期症状を鮮明に映すことが出来ます。症状のある方だけでなく、症状のない方を対象とした検診にも有効です。欧米では乳がんによる死亡者数を二〇〜三〇%減少させたという報告がされています。



◆乳がん検診について

女性の乳がん罹患率は一位、死亡率は五位です。一年間におよそ五三〇〇〇人の女性が乳がんと診断され、一〇〇〇人に一人の女性が発症しています。そのうち亡くなる女性は一二〇〇〇人で、四〇〜五〇代の女性が二〇〇〇人です。四〇〜五〇代の女性のがん死亡の二十五%を占めています。

（国立研究開発法人国立がん研究センター
がん対策情報センターより）

乳がんのリスクは四〇代以降から高まります。そのため、乳がん検診の対象は四〇代以降で、二年に一回、二方向の撮影を推奨しています。

定期的に検診を受けていれば、前の検査結果と比較ができるため、異常を早く見つける事が出来ます。また、異常を過剰に診断されることが少なくなり、早期発見で適切な治療を受ければ、九割以上のケースで治療が期待できます。



三〇代以下の方、三〇代前半の方もマンモグラフィを受けることが出来ます。しかし、三〇代以下の女性は特に乳腺量が多い為、痛みを感じやすく、また高濃度乳房といって、マンモグラフィ上で乳房が真っ白に写り診断が困難になってしまう場合があります。メリットよりもデメリットが上回る可能性があるため、超音波検査を併用して受けたほうが良いと言われています。

◆乳がんのリスク

なぜ、乳がんになってしまう女性が増えていくのか。それは、女性ホルモンが深く関係しています。

乳がんは悪性の乳腺細胞が異常に増殖したものであり、女性ホルモンが高い濃度で長時間作用すると乳がんのリスクは増加します。左記に乳がん発症のリスクを高めるものを三点ご紹介します。



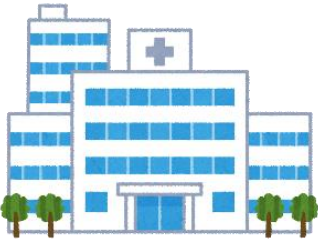
① 食生活の欧米化

幼い頃から高タンパク、高脂質の食事を摂ると体格がよくなり、血中の女性ホルモンが増加します。世界的に閉経後の女性では肥満が乳がん発症のリスクを高めると言われています。また、結果的に初潮が早くなり、閉経後が遅くなるので女性ホルモンの分泌期間が長くなってしまいます。



② 家族が乳がんにかかったことがある

乳がん全体の5%が遺伝性のがんです。発症は二五歳から高くなり、そのリスクは70%ですが、発症しない人もいます。



③ 飲酒量が多い・喫煙

毎日アルコール10グラム、ビール等を約一缶飲むと、閉経前で5%、閉経後で9%増加します。喫煙の場合は吸わない女性と比べて約四倍、受動喫煙でも約三倍です。



◎放射線被ばくは大丈夫？

身体にX線を当てるので、放射線被ばくを心配される方が多いと思います。ですが、普通の検査よりも低線量で撮影しているの心配はいりません。



私たちは普段の生活をしている間にも自然界から放射線を浴びています。宇宙や大地からも放射線はでています。マンモグラフィ一回の撮影は東京からニューヨークへ往復で飛行機で行くとき(約二十四時間)に浴びる自然放射線とほぼ同じ量です。一年間にマンモグラフィを一〇回行ったとしても自然に浴びる放射線量より少ないです。そのため、白血病などの発症のリスクはありません。

地域医療公開講座のご案内

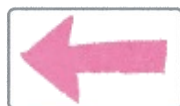
六月二十六日に開催いたします地域医療公開講座では、ついて詳しくご紹介いたします。ご興味のある方はぜひお申し込みください。

お申し込みは、1階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。**先着20名です。**皆様のお越しをお待ち申し上げます。

☎ 03(3721)7121(代表)

◎受付時間：平日 9時～16時30分

土曜日 9時～12時



Tama Medical Group
TMG

第61回 田園調布中央病院 地域医療公開講座
乳がん検診を受けよう!
～乳がんってどんな検査でわかるの?～

2018年6月26日(火) **参加費無料 定員20名**
10:00～11:00

講師
田園調布中央病院
診療放射線技師
村中 美月

会場
野村證券
田園調布支店 ラウンジ

〒145-0071
東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011 (代表)
※「メゾンカイザー」車庫スクエア「アールサイト」さんの隣に
田園調布支店西側のエレベーターがございましてご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ
☎ 03-3721-7121 (代表)
田園調布中央病院 担当：総務課 中井

電話受付時間：平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00
※当日撮影した写真は、当院ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください

特集②

あなたのおうちは大丈夫？【梅雨のカビを予防しよう！】

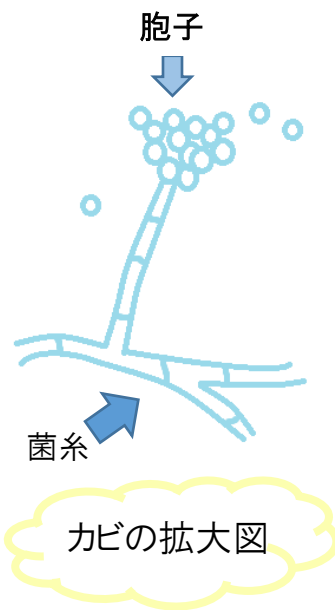
梅雨の時期になると家の至るところで目立ってくるカビ。一度生えてしまったカビは、菌糸という根を深く張るため、根絶することが大変になります。また、カビは孢子という小さなカビの粒を飛ばすため、それを吸い込むことにより発症する病気もあります。

体にも悪影響を与えるカビを予防する為にはどのようなことに気を付け、どのような対策を行えばよいのでしょうか。

◆カビの特徴

カビが発生する場所には3つの条件があり

- ① 温度が20～30℃前後
 - ② 湿度が80%以上
 - ③ 汚れやホコリ、食品などの栄養
- これら3つの条件がそろっている場所にカビは発生しやすくなります。



◆カビの発生しやすい場所と対策

上記のカビの特徴を踏まえ、家の中でカビの発生しやすい場所とそれぞれの対策とは

① お風呂場

↓壁や浴槽などに付いた泡や石鹸カスをよく洗い流し、その後壁や床に付いている水滴をしっかりと拭き取る。換気扇で湿気をなくすとさらに効果的。

② エアコン

↓週に1回程度、こまめにフィルターの掃除とアルコールでの消毒をする。

③ 洗濯機

↓洗濯物を洗濯機洗濯槽にためないようにし、月に1回程度洗濯槽の掃除をする。

④ 下駄箱

↓吸湿剤を置いたりこまめに風通しをする。

また野菜などの食品は温度と湿度の低い冷蔵庫の中に保存することで、常温での保存と比べるとカビの発生を抑えることができます。しかし永遠にカビが生えないというわけではないので、早めに食べることが前提となります。

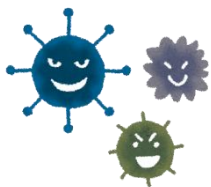
◆カビが原因の病気

カビを放置してカビが放つ孢子を吸い込んだり、誤って摂取してしまうと体に悪影響を及ぼすことがあります。

- ・肺アスペルギルス症
- ・皮膚炎
- ・アレルギー性鼻炎
- ・食中毒

など

カビは家の中の様々な場所に発生しやすいものですが、放っておくと人の体に害を与える原因となります。はじめめるこの季節は、特に気を付けて対策を行い、快適な毎日を過ごしましょう。



発行 田園調布中央病院 広報委員会
編集 検査科 新田 菜月

放射線科 村中 美月