あおぞら

Denenchofu Central Hospital Free Paper

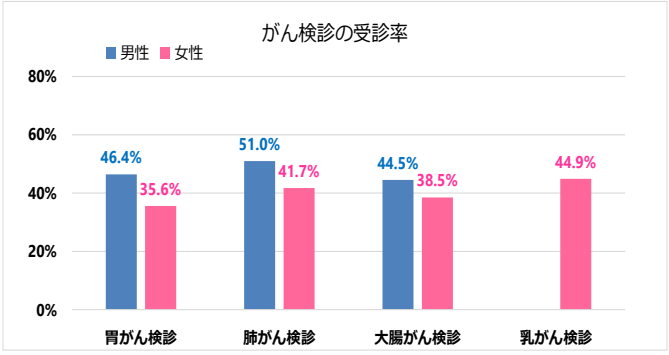
Vol. 47
2020.3
田園調布中央病院
広報誌あおぞら

TOPICS: 乳がん検診を受けましょう！
～定期的な検診で早期発見・早期治療を～

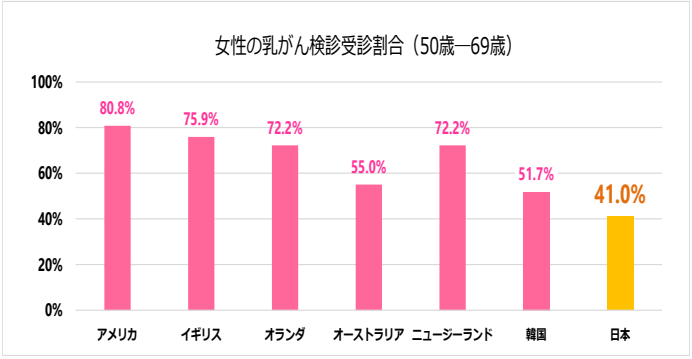
今年度（2019年度）の乳がん検診は終了いたしましたが、まだ受けたことがないという方に来年度（2020年度）の検診を前向きにご検討いただきたく、この度ご紹介させていただきます。

当院では毎年7月頃から翌年の2月末の期間で乳がん検診の受付を行っております。
検診のご案内は、大田区や目黒区から無料の検診案内が皆さまのお手元に届いているかと存じますが、受診率は少ないと感じております。実際に、厚生労働省 2016年国民生活基礎調査調べ※グラフ1による乳がん検診受診率は44.9%と全体の3～4割台にとどまっています。また、国際比較でみると、諸外国では乳がん検診は国策として対策型検診が行われており、高い受診率を維持しています。一方、アメリカでは任意型検診が主体ですが、乳がん検診は高い受診率を維持しています。これらの先進国の中で、日本の受診率は40%台と極めて低いのが実情です。※グラフ2

[グラフ1]



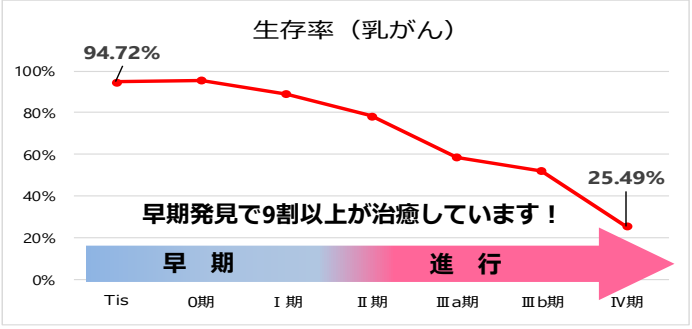
[グラフ2]



厚生労働省ホームページ：令和元年度がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーンより

日本人女性の乳がん発症率は現在16人に1人。
年間では6万人が乳がんと診断されています。
また、40～50代の女性のがん死亡原因の第1位です。
しかし、乳がんは早期発見されれば約90%は治る病気といわれており、※グラフ3
早期発見するためにも、定期的な検診を受けることが大切なのです。

[グラフ3]



全国乳がん患者登録調査報告第29号より

乳がんのリスクファクター

リスクファクターとは危険因子のことです。疾患発生の危険性を高める要素のことをいいます。
危険因子は疾患の直接的な原因を指すのではなく、疾患と関連が疑われる要素の総称です。

では、なぜ乳がんになる女性が増えているのでしょうか？
それは、女性ホルモンであるエストロゲンが深く関係しており、乳がんのリスクは女性ホルモンが高い濃度で長い時間作用すると増加していきます。

- ✓ 初潮年齢が早い（11歳以下）
- ✓ 出産経験がない
- ✓ 初産が遅い（30歳以上）→しかし、出産・授乳は乳がんリスクを減少させる
- ✓ 閉経が遅い（50歳以上）
- ✓ ホルモン補充療法を受けている

また、ホルモンの影響以外でも疾患と関連が疑われる要素は次のとおりです。

- ✓ 極度の肥満→運動をして予防しましょう！
- ✓ 喫煙
- ✓ 飲酒
- ✓ 家族が乳がんにかかったことがある

以上に当てはまる方は乳がんにかかりやすいといわれています。しかし、乳がんは特に女性ならば上記項目に当てはまらなくても、誰にでもかかりうる病気であることを忘れないでください。
また、男性も乳がんにかかる方は女性の約1％程で、150人に1人います。60歳から70歳に多く、検査方法は女性と同じくマンモグラフィや超音波検査で診断します。乳がんは特に女性に多い病気ですが、男性もかかる病気ですので、自分は大丈夫と思わず気になる症状があれば早めに外来受診されることをおすすめいたします。

マンモグラフィ検査と超音波検査のメリットとデメリット

マンモグラフィと超音波検査はお互いの苦手な部分を補って検査ができます。
マンモグラフィ検査は高濃度乳房の方の場合、マンモグラフィに白く写るのが特徴です。マンモグラフィでは乳腺も、がんも白く写るので、例えるならば雪の上に落ちた真珠を探すようなもの。つまり、判別がかなり困難となります。日本人女性の高濃度乳房の割合は70～80％にものぼるといわれています。判別がむずかしい場合は超音波検査と併用して検査されることをおすすめします。また、マンモグラフィ検査は生理前や授乳中など乳腺が発達している時期に検査をすると、痛みを感じやすいため、痛みに弱い方や不安のある方も超音波検査がおすすめです。
超音波検査は正常な乳腺組織とシコリの判別がしやすく、わずか数ミリのシコリを発見することができます。しかし、マンモグラフィに比べて微細石灰化の検出が困難なことや乳房が大きい方の場合、深部の組織まで超音波が届かない場合があります。どちらかの検査を受ければ良いのではなく、マンモグラフィと超音波検査を一緒に受けることで検査の診断は向上し発見率は1.5倍のあがりますので、両方の検査を受けられる事をおすすめしています。

	マンモグラフィー検査	超音波検査
メリット	・石灰化病変の検出	・高濃度乳房でも検査可能
	・死亡率減少効果	・痛みがない
	・脂肪の多い乳房で腫瘤をみつけやすい	・被ばくがない
デメリット	・高濃度乳房ではわかりにくい	・検査技師によって結果が影響する
	・痛みがある	・石灰化の形や分布まではわからない
	・被ばくがある	・脂肪の多い乳房ではわかりにくい

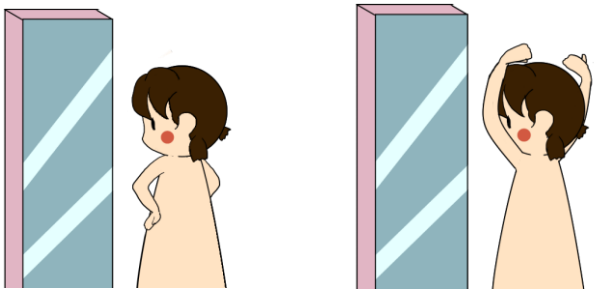
乳がんセルフチェック

乳がんは自分で乳房を触って早期発見することができます。
普段から胸の状態を確認していれば、小さな変化にも気付きやすくなります。毎月日にちを決めて習慣にするのがおすすめです。シコリのある場合や気になる症状がある場合には乳腺外来などの専門の医療機関を受診してください。早期発見で生存率は95%あがり乳房切除の可能性も低くなります。
自己診断は生理終了後の4～5日後に、閉経後の方は毎月決まった日を決めて行なってください。

チェックポイントと方法

- ✓ 乳房の変形や左右差がないか
- ✓ エクボのようなへこみがないか
- ✓ シコリがないか
- ✓ ひきつれがないか
- ✓ ただれがないか
- ✓ 出血や異常な分泌物がないか

■ 鏡に映して胸全体をチェック



1. 両腕を下げた姿勢で、乳房や乳頭を観察します。
2. 両腕を高く上げた姿勢で、正面・側面・斜めから乳房を観察します。

■ 乳房全体をくまなくチェック

内側

外側

1. 内側を触って確認します。指の腹で乳頭よりも内側から胸の中央にむかって触ります。
2. 外側を触って確認します。乳房の上部を外側から内側へよせるようにして触ります。

外側

1. 中央部：肋骨を感じるくらいの強さで触ります。
2. 乳房の下部：乳房を持ち上げるようにしてよせる。

■ 鎖骨・脇・乳頭のチェック

1. 鎖骨の高さから肋骨に沿うようにして触ります。
2. 脇に手をいれてシコリの有無をチェックします。
3. 乳頭をつまみ、血液の混じった分泌物がないことを確認します。

■ 鎖骨・脇・乳頭のチェック

4本の指をそろえて、「の」の字を描くようにしてチェックします。
※自己診断を仰向けで行うと、より見つけやすくなります。

お花見

日本のお花見は奈良時代の貴族の宴が起源だといわれています。奈良時代には中国の「唐」からできたばかりの梅の花が鑑賞されていましたが、遣唐使の廃止によって中国の文化が途絶え日本独自の文化が栄え平安時代に桜の花に代わってきたそうです。

桜は品種によって、開花・満開時期が異なります。各地域での桜の開花予想日は毎年2月から4月にかけて各民間気象会社から発表され同じ日に開花予想されて地域を結んだ線は桜前線と呼ばれます。みなさまも春の訪れを感じてみませんか？

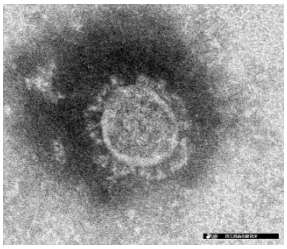
桜の木の香りによるリラックス効果

桜の木は、「フィットンチッド」という香気成分を発します。この物質には殺菌作用があり、桜の木はフィットンチッドを分泌することで、カビや病原菌から自分自身を守っているそうです。フィットン＝（植物が）チッド＝（殺菌する）という意味です。

この物質を人が吸い込むと血中に溶け込み脳のCABB受容体というものの応答を強めます。この受容体の応答が強まると興奮などが抑制され精神が安定するといわれています。桜の木の香りで心身ともに癒されてみませんか。

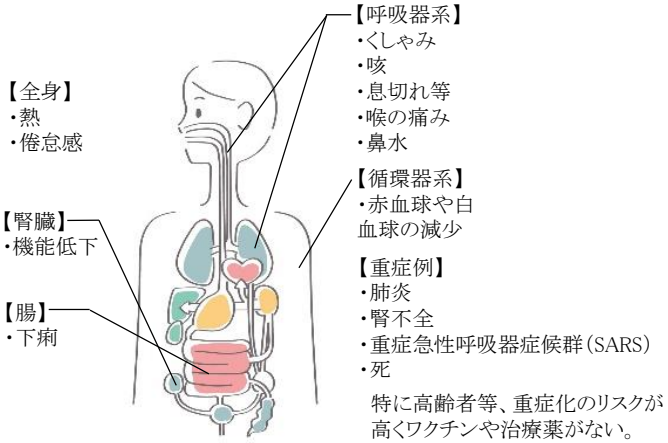
新型コロナウイルス感染症への対策について

■ 新型コロナウイルスとは 厚生労働省ホームページより



ウイルス性の風邪の一種で発熱や喉の痛み、咳が1週間前後長引いたり強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。
感染から発症までの潜伏期間が1日～12.5日（多くは5日～6日）といわれています。

■ 感染の症状は？ 米疾病対策センターCDCより



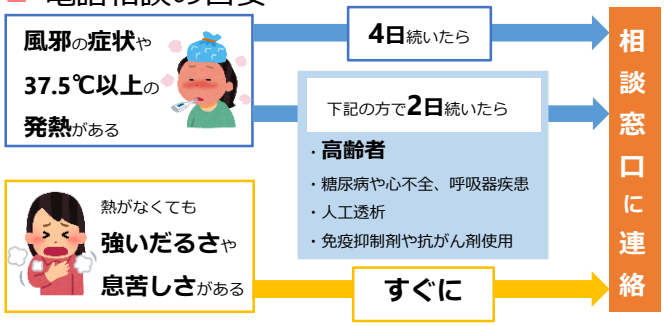
特に高齢者等、重症化のリスクが高くワクチンや治療薬がない。

■ 日常生活で気をつけること

新型コロナウイルスは、感染者のくしゃみや咳のしぶきで感染する飛沫感染や飛沫に触れた手で口や鼻に触れ粘膜からうつる接触感染で感染します。

- ✓ まずは手洗い。こまめに石鹸や消毒液で洗う。
- ✓ 咳などの症状がある方は咳エチケットを守る。
- ✓ 持病、ご高齢の方は人混みを避ける等注意する。
- ✓ 発熱等、風邪症状がでたら学校や会社を休む。

■ 電話相談の目安



■ 情報・相談公式LINE

厚生労働省は新型コロナウイルスに関する情報提供用**公式LINEアカウント**を開設。感染症の様々な情報収集や医者への相談等に利用することができます。

▲ 登録用QRコード

▲ 厚生省公式LINE

■ 東京都の相談窓口（帰国者・接触者相談窓口）

発熱が続いている方や、呼吸器症状がある方、中国湖北省及び浙江省への渡航歴や患者との接触歴がある方は「帰国者・接触者電話相談センター」にご連絡ください。

受付時間	設置機関	電話番号
平日 昼間 9:00～17:00	大田区保健所感染症対策課	03-5744-1360
平日 夜間 17:00～翌9:00 土日祝 終日	都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター	03-5320-4592

上記以外の新型コロナウイルス感染症に関する一般相談については下記へ連絡をお願いします

◎新型コロナウイルスに係わる東京都電話相談窓口（コールセンター）
電話番号：**03-5320-4509**　受付時間：9:00～21:00（土日祝含）
◎新型コロナウイルスに係わる厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）
電話番号：**0120-565653**　受付時間：9:00～21:00（土日祝含）
◎大田区保健所
電話番号：**03-5744-1263**　受付時間：8:30～17:00（平日のみ）

あおぞら 田園調布中央病院 広報誌あおぞら〈2020年3月号〉
発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院
〒145-0071東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435