

はじめよう、家族と自然にやさしい暮らし

# ecomom

<http://business.nikkeibp.co.jp/ecomom/>

秋

## 思いっきり外で楽しむ 秋の家族時間

ecomom 保健室  
ママが気になる  
子どものからだと健康

2030年、  
未来はどんな社会に？





取材協力=島田菜穂子先生 しまだ・なおこ  
 ピンクリボン プレストケアクリニック 表参道(東京・表参道)院長。NPO法人乳房健康研究会副理事長。ピンクリボン運動、講演、イベント、出版などで乳がん検診の啓蒙活動を積極的に行う。著書に『乳がんから自分をまもるために、知っておきたいこと。』(日本医療企画)ほか多数。  
<http://www.pinkribbon-breastcare.com/>

### CHECK LIST

#### ●乳がん発症のリスクが高い人の特徴 または「乳がん発症のリスク要因」

- 母親、姉妹など家族に乳がんになった人がいる
- 授乳経験がない
- 乳がん、良性の乳腺疾患になったことがある
- 初産年齢が30歳以上
- 身長が高い
- 閉経後、肥満になった
- 初潮年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 生まれたときの体重が重い
- 飲酒量が多い
- たばこを吸う

#### ●遺伝性乳がんが疑われるケース

家族に乳がんの人がいる場合は、乳がん遺伝子を持っている可能性が、下の項目に家族がひとつでも当てはまる場合は、若いうちから定期的な検診を受けるようにしましょう。

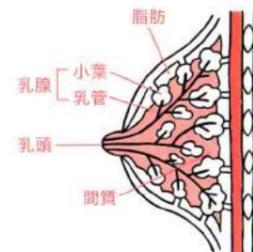
- 40歳未満で乳がんを発症した人がいる
- 年齢を問わず、卵巣がんを発症した人がいる
- 男性で乳がんを発症した人がいる
- 父方、母方どちらか一方の家系で、2人以上乳がんや卵巣がんを発症した人がいる

参考資料/『乳癌から自分をまもるために、知っておきたいこと。』(島田菜穂子監修・日本医療企画)、『科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン 2疫学・診断編 2015年版』(日本乳癌学会編・金原出版)、『ピンクリボンと乳がんまなびBOOK』(福田護編著/社会保険出版社)

次ページのセルフチェックでも詳しく見ていきましょう

- 左右の乳房の大きさが違う
- 乳房がゆがんでいる
- 乳房が赤く腫れている
- 乳房にえくぼのようなくぼみができる
- 乳頭がただれている
- 乳房の皮膚が硬く、毛穴が目立つ

### 乳がんはこんな病気



乳房は、乳頭を中心に乳腺組織(乳汁をつくる小葉と乳汁を運ぶ乳管)が放射状に広がっている。

乳房の乳腺組織にできる悪性の腫瘍が乳がんです。そのうち約9割は、乳汁(お乳)を運ぶ乳管で発生。乳がんが最もできやすいのは乳房の外側にあたる脇の下に近い部分ですが、乳腺がある部分にはどこにでも乳がんが発生する可能性があります。乳房をくまなくチェックすることが大切です。

#### 30代後半から急激に増加 遺伝や出産経験も影響

乳がんは30代後半から増加し、40代後半が発症のピーク。ほかの臓器のがんより若い年代でかかるのが特徴で、社会でも家庭でも責任の多い子育て世代でなる人が最も多くなっています。乳がん患者が増えている理由としては、生活の欧米化や女性のライフスタイルの変化があげられます。

「乳がんは女性ホルモンのエストロゲンの影響を受けるので、月経の回数が多く期間が長いほどリスクが高くなります」(島田先生)

未婚率の増加や出産年齢の高齢化、少子化などが、乳がんに大きく影響しているのです。

家族に乳がん患者がいる人は、乳がん遺伝子を持っている可能性があり、発症率はそうでない人の約2倍以上。若いうちに発症することもあります。ハリウッド女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが遺伝子検査の結果、乳がんの予防的切除をした話は有名です。

「欧米では珍しくない予防的切除も、日本ではまだ一般的ではありません。遺伝が疑われる場合、半年〜1年に1度、定期検診を受けましょう」(島田先生)

#### こんな症状に注意

おかしいと思ったらすぐに専門医に相談を。

- しこりがある

しこりは、石のような硬いものだけでなく、やわらかい場合も。しこりを見つけても、乳腺症や線維腺腫など別の病気のケースも多いもの。不安だからと診察を先延ばしにしたりせず、早めに検査を受けましょう。

- 乳頭部から分泌物がある

片方の乳首の1カ所から黄色、赤茶褐色の分泌物が出てくるときは要注意。透明や白い液体が両方の乳首の複数の場所から出るときは、心配ないことがほとんどです。

### ママこそ知っておきたい

# 乳がん & 子宮がん

子育てで忙しいからと自分の健康管理がおろそかになっていませんか？  
 30～40代は女性特有の乳がん、子宮がんのリスクが高い年代です。  
 家族のためにもきちんとした知識を持っておきましょう。

取材・文=工藤千秋 イラスト=藤井恵



家族のための ecomom保健室

女性に多いがん(2012年)

- 1位 乳がん
- 2位 大腸がん
- 3位 胃がん
- 4位 肺がん
- 5位 子宮がん

出典:国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」



乳がん

## 女性に最も多い乳がん

乳がんになる女性の数は年々増加しています。女性の部位別でも多いのが乳がんです。年間7万人以上が乳がんにかかり(2012年)、1万3000人以上が亡くなっています(2014年)。

「女性の11人に1人が乳がんを発症するといわれています。決して他人ごとではなく、誰もがかかる可能性ががあります」とピンクリボンプレストケアクリニック表参道院長の島田菜穂子先生。

ただし死亡率で見ると女性のがんの中では5番目で、全体の9%(2014年)。つまり、乳がんは発症しやすいけれども、治せる可能性も高いといえます。

「多くの乳がんは早期に発見して早く適切な治療を開始すれば治せる可能性がかなり高いのです。セルフチェックなどで自分で兆候を見つけることができるのも、乳がんならではの、定期的な検診を受けると同時に、自分自身で意識を持って普段から予防を心がけることがとても大切です」(島田先生)

**Q**  
進行が早い  
乳がんもあるの？

**A** 遺伝性乳がんも多く、  
進行が早い  
トリプルネガティブ乳がん

乳がんにはいくつか種類があり、その性質によって効薬や進行のスピードが違います。昔は「若いとがんの進行が早い」といわれることもありましたが、実は年齢ではなく、がんの種類で進行のスピードが変わってくるのです。ほとんどの乳がんはゆっくり進行しますが、なかには進行が早いものも。そのひとつが「トリプルネガティブ乳がん」で、乳がん全体の2割程度を占めます。特に通常より若く発症する遺伝性乳がんにはこのタイプが多いため、若年の乳がんは進行が早いというイメージを持たれるようになりました。

トリプルネガティブ乳がんは、がん細胞に2つの女性ホルモン受容体がなく、HER2（ハーツ）という特殊タンパクもありません。そのため乳がん治療に有効なホルモン療法と分子標的療法が使えず、化学療法などで治療にあたります。

**Q**  
乳がんになったら  
乳房を残せるの？

**A** 保険が適用される全摘&乳房再建で  
リスクを減らす方法が主流に

女性にとって、乳房を失うのはつらいことです。そのため以前は、しこりが小さな段階で発見できた場合は、しこりの部分のみを一部切除し、正常の乳房を残す温存療法が主流でした。自分のからだの一部を切除して乳房に移す自家再建の場合、手術を何度か繰り返すなど負担が大きく費用も高額に。

しかし、2013年から全摘&人工乳房による再建に健康保険が適用。現在は人工再建技術が飛躍的に向上したこともあり、しこ

**Q**  
乳がんは婦人科で  
診てもらおうの？

**A** 乳がんの専門は乳腺科か乳腺外来。  
乳腺科の「かかりつけ医」を持ちましょう。

婦人科と間違えやすいのですが、乳がんの専門は「乳腺科」です。近くに乳腺科がなくても、大きな病院では専門医がいれば乳腺外来を開設していることもあるので、まずは問い合わせてみましょう。最近は乳腺専門のクリニックや、女性の専門医も増えています。信頼できる専門医を見つけ、健康なうちから定期的に検診で通うようにすれば、トラブルの予兆があるときも気軽に相談ができ、精密検査もスムーズ。ぜひ、乳腺科の「かかりつけ医」を持つようにしましょう。

よくある乳がんへの疑問について、島田先生に聞いてみました。



乳がん  
—  
乳がんの早期発見に欠かせない  
セルフチェック&乳がん検診

早期発見・早期治療が何よりも重要な乳がん。セルフチェックと、定期的な乳がん検診を心がけましょう。

月に1度の  
セルフチェックを習慣に

乳がんの兆候に早く気づくためにも、毎月1度、自分で乳房をさわってチェックする習慣がとても重要です。ベストなタイミングは、月経が終わってから数日後の乳房の状態が落ち着いているとき。うっかり忘れてしまいがちな、「毎月1日」など日にちを決めるのも方法です。セルフチェックの詳しい方法は下で紹介している通りです。ついつい面倒で習慣にできない、という人もいるかもしれませんが、そういうときは、入浴後に鏡の前で乳房にボディローションを塗りながら、丁寧に状態を確認することから始めてみて。

「自分の乳房の普段の状態がわかっていただけでも、異常があったときに気がつきやすくなりますよ」（島田先生）

＜HOW TO セルフチェック＞



①鏡の前で乳房の形や大きさ、左右のバランスをチェック。  
②立ったまま、鎖骨の下から胸全体、脇の下までをさわってチェック。腕を上げ、反対側の手の指の腹で小さな「の」の字を書きながら円を描くように、やさしく乳房全体をさわります。  
③親指と人差し指で乳首や乳輪をつまみ、分泌物がないかチェックします。



自治体の公費助成で行う乳がん検診は40歳以上の女性を対象に2年に1度、マンモグラフィを行うのが国の基準で自治体によって条件が違います。この基準は、国が税金を出して国民全体の乳がん死亡率を下げるためにどうすればよいかという視点で、コストと効果のバランスを計算して決めた対象年齢と頻度、方法です。したがってリスクの異なる個人個人が乳がんを早期発見するには、これだけをやっても必ずしもありません。

「30代は安心とか、検診は2年ごとにするのいい」と誤解している人も多いのですが、自己検診は20代のうちから始めて、遅くとも30代になったら乳がん検診を受ける習慣を持つのが理想。自分のからだは自分で守るしかないのです」（島田先生）

乳がん検診には、主にマンモグラフィとエコー（超音波）検査の2種類があります。

「どちらの検査にも得意、不得意があります。両方の情報を組み合わせることで乳がんの発見率が1.5倍に上がるというデータもあるので、できればセットでの受診をおすすめします」（島田先生）

検査を受ける際は、最新の機械と熟練した技師、読影技術が確かな専門医のいる施設を選ぶことも重要です。

検診はマンモグラフィと  
エコーのダブルチェックで

認定NPO法人  
乳房健康研究会  
<https://breastcare.jp/>  
「検診に行こう」ページで最新設備が整った熟練スタッフのいる認定施設をチェックできます。

乳房を専用の機械で圧迫して写すエックス線検査。がんの兆候を示す石灰化が粒状に濃く白く写り、初期のがんを見つけやすい検査です。マンモグラフィでは乳がんもしこりも淡い白で写るため、乳がんが発達している人や授乳中の人、石灰化は見えてもしこりが乳輪と紛れて見つけづらいことがあります。また妊婦の検査はNGです。自費検査は5000円〜が目安。

マンモ  
グラフィ

超音波をあてると正常乳房は白く、しこりは黒く写ります。小さなしこりも見つけやすく、しこりの硬さや血流、詳しい形状も見えるため、良性か悪性かの性質の判断に役立つのがメリットです。マンモグラフィが受けられない妊婦や授乳中の人でも受けられる検査ですが、石灰化を詳しく写し出すのは苦手。自費検査は3500円〜が目安です。

エコー  
(超音波)  
検査