

私たち、だから元気なんです!

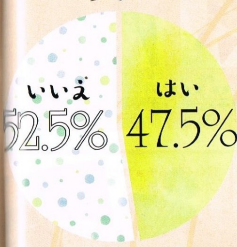


# 全国の女医101人に聞いた!! がんに関する8つのQuestion

## Question

昔から医者の不養生というけれど、実際はどうしているの? がんにならないために、運動をする、野菜を摂るなんて「当たり前」と思いがちだけれど、専門家の立場からそれが何より大切ながんの予防法という結果に!

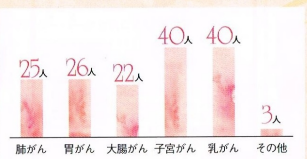
### Q1 定期的ながん検診を受けていますか?



意外! 過半数が受けていない!

[30代までは胃がんや大腸がんにはまずからない]「不要な検診はしない」というのが主な理由。「自分で診断する」という声も。[20~30代医師も含まれているため、受けていない人が多いのかもかもしれません。現在、科学的証拠(エビデンス)のあるがん検診では、子宮(頸)がん検診以外は40才以降1~2年に1回でOKです。(増田さん)。

### Q2 受けている項目は?



乳癌科・放射線科

#### 入浴時の全身チェックが習慣です

「朝食は和食中心で、しっかりと暮らすが、それ以外は規則だと自覚していません笑」。ただ、納豆、山芋、めかぶなど、たんぱく質、大豆、玄米などいわゆる、体にいいものが好物なのが救いかもしれません。ストレスをためないのも健康法のひとつ。笑顔を絶やさず小さなことに喜びを見出すよう意識しています。入浴タイムには、香りのいいオイルで体をマッサージしながら、むくみはないか、しこりはないかなど、全身をチェック。もちろん乳房のチェックも。1日1、2分ですむことなのでおすすめです。乳がんは働き盛りの女性が一番かかりやすく、罹患者は年間5万人超で急増中。早期発見で治る確率が高いがん



白志の胸元には、ピンクリボン(乳がん検診キャンペーン)とピンクリボンランドパイザーのブローチが光る。

#### 婦人科系の検診はmast

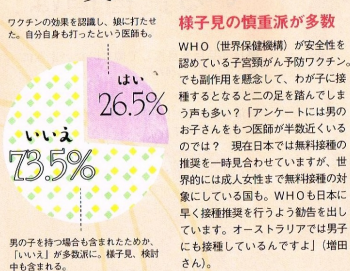
[30代までは胃がん、大腸がんの検査は不要]とした人でも、[乳がん、子宮がん検診は20代から]という声多数。[子宮(頸)がん検診は20才から1~2年に1回定期的に受けることで、がんになる前に発見することも可能。しかし日本の子宮(頸)がん検診受診率は約24%。乳がんも同様に検診率が低い値です。(増田さん)。



がんは怖くなる可能性がある身近な病気

「世界中で科学的根拠があるがん検診は、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つです。アンケートでは、検診を受けていないのが過半数でしたが、私の周りの医師たちは、医者の不養生と言いつつ、この5つは受けています。また、友人の産婦人科の女性医師からは、娘に子宮頸がん予防ワクチンを接種しています。男の子に接種させている医師や、自分自身に接種している医師もいます。子宮頸がん予防ワクチンはそれほど有効性が高いと認められていません。現在、2人に1人ががんにかかると言われ、日本では年間約80万人が新たながんを発症しています。がんは、高齢者の病気の遺伝性が高い」という固定観念はもはや誤りになりました。親もがんになる可能性がある現代だからこそ、生活習慣での予防、検診を心がけたいですね。

### Q3 子宮頸がん予防ワクチンを自分の子供に受けさせる?



ワクチンの効果を確認し、嫌に打たせた。自分自身も打ったという医師も。[いいえ]が多数派に。様子見、検討中も含まれる。

WHO(世界保健機構)が安全性を認めている子宮頸がん予防ワクチンでも副作用を懸念して、わが子に接種するとならば二の足を踏んでしまう声も多い。「アンケートには男のお子さんをもつ医師が半数近くいるのでは? 現在日本では無料接種の推奨を一時見合わせていますが、世界的には成人女性まで無料接種の対象にしている国も。WHOも日本に早く接種推奨を行うよう勧告を出しています。オーストラリアでは男子にも接種しているんですよ。(増田さん)。

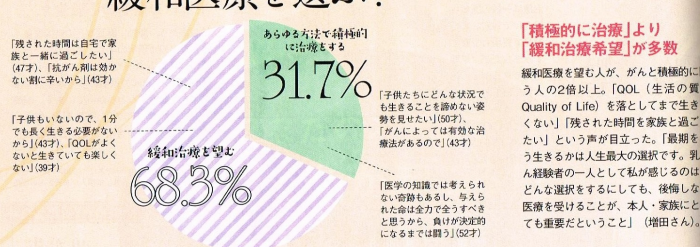
### Q4 子供がいたらワクチンを受けさせる?



反対派、賛成派で二分

年間約3000人が亡くなり(2011年厚労省発表)、若年層で急増中の子宮頸がん。副作用のリスク懸念もあるが、子宮を失うことを選択できる有効な方法の一つであることは確か。[子宮頸がんは定期的な検診とワクチンを組み合わせたことでほぼ予防できるが、ほかがんでは早期発見やリスク軽減はできず予防はできません。(増田さん)。

### Q5 末期がんとわかったら積極的に闘う? 緩和医療を選ぶ?



「残された時間は自宅で家族と一緒に過ごしたい」(47才)。「抗がん剤は効かない割に辛いから」(46才)。「子供もいないので、1分でも長く生きる必要がないから」(45才)。「QOLを良くないと生きていても楽しくない」(39才)。「あらかずき有法で痛極めに治療をする」(50才)。「がんによっては有効な治療法があるので」(43才)。「子供たちにどんな状況でも生きたい姿を見せたい」(50才)。「がんによっては有効な治療法があるので」(43才)。「医学的知識では考えられない奇跡もあるし、身えられた命は全力で守りたいと思うから、負けが決定的なまでは闘う」(52才)。

「積極的に治療」より「緩和治療希望」が多数。緩和医療を望む人が、がんと積極的に闘う人の2倍以上。[QOL(生活の質: Quality of Life)を落としてまで生きたくない]「残された時間を家族と過ごしたい」という声が目立った。「最期はどう生きるかは人生最大の選択です。乳がん経験者の一人として私が感じるのは、どんな選択をするにしても、後悔しない医療を受けることが、本人・家族にとっても重要だということ」。(増田さん)。



増田美加 女性医師「ナリナリスト」 女性のための健康と医療の執筆、講演を行う。乳がんが「ハイパー」症者に「医療」に手続されて死なないための患者力。(調読社)。