

【グロー】 今月は、伸びるリール付きストラップ+「スマホ・カード・キー」3点ケースの4大付録! **【特別付録】**

# GLO

11 2016 NOV.  
840円

COVER WOMAN  
吉田 羊

好評連載! 小泉放談  
小泉今日子×高橋恵子

INTERVIEW  
本木雅弘

1万円台以下で大満足!  
秋のブーツ&おしゃれ靴

コート・カーディガン・ブルゾン  
着まわし抜群です!  
使えるアウター3着

迷わない、疲れない、女っぽい!

# ニット1枚で おしゃれは 完璧!

ドゥローのロングカーデ  
マディソンプルーのオフタートル  
ウィム ガゼットのオフ白モヘア  
ロクのニットワンピース etc.

ベージュ・キャメル・チョコ茶  
この秋「ブラウン」を  
モノにする!

40歳からの秋美容

1. ロングをあきらめない  
大人女子ヘアカタ
2. 目の大きき回復メイク

## 伸びるリールが便利です サザビー4大付録

### ① リール付きストラップ

サイズ(閉): 全長24cm(長さ19cm)  
※ストラップはカードケースとキーケース用です。



伸びるから便利!



### ② チェーン付き キーケース

サイズ(閉): 縦5.5×横12cm

### ③ カード ケース

サイズ(閉): 縦11×横7cm

### ④ スマホケース

サイズ(閉): 縦15.5×横11cm



裏面はビニールで  
スマホ操作できます

※スマホケースにも取り付けることができませんが、  
リールが伸びた状態では使用しないでください。  
また、落下、摩擦、破損には十分ご注意ください。



日本ワインに合う!  
秋のおつまみレシピ

40代は「乳がん」世代



自分の将来のために、乳がんのことをもっと知りましょう

# 40代は乳がん世代

乳がんのこと、知っていますか？ 自分の乳房を気にしていますか？ 乳がんは今や珍しい病気だから、40代なら知っておくべき乳がんの基礎知識を、ピンクリボンプレストケアクリニック 表参道の島田先生にうかがいました。

イラスト=センゴクヤマコ 構成・文=鈴木朝美



**40代を狙ってやってくる乳がんに負けないために**

乳がんは女性なら誰でもなる可能性がある病気です。そして日本では、乳がんになる人の数は増加していて、死亡する人の数も増え続けています。しかも、女盛りで働き盛り。まだまだ若くてこれからというGLOW世代が、最も乳がんになりやすい年齢。子育ても仕事も増え、人生の最も充実した時期を過ごすべく始末の悪い病気なのです。

もし、乳がんの発見が遅れてしまったり、家族は遠方に暮れるでしょう。治療に時間がかかるので仕事に支障が出るし、経済的な負担にもなります。そして、何よりも自分の将来の計画が大きく変わってしまいます。

そうならないために、まずは自分も乳がんになる可能性があることを理解しましょう。そして、乳がんにならないために、たとえ乳がんになっても早期発見するために、今のうちからしっかりと備えることが大切です。乳がんは今や珍しい病気ですが、一方、早めに発見して治療すれば、治すことができる病気です。

乳がんのことを正しく知って行動することが、これからの人生を明るくしてくれるに違いありません。

## （Basic Knowledge） 知っておきたい 基礎知識

### 2 11人に1人！今や、珍しい病気じゃない！

日本では乳がんになる方が増えています。2015年に乳がんと診断された人は約9万人に及びます。この10年でその数は倍増していて、5年前は16人に1人といわれていたのが、今や11人に1人の割合に。乳がんはとて身近な病気なのです。



### 1 乳がんってどんな病気ですか？

乳がんとは、女性にとって大切な乳腺という臓器にできる悪性腫瘍のこと。乳房は母乳を作る乳腺と脂肪などで構成されていますが、乳腺は乳頭から放射線状に広がる乳管と、その先端にある小葉のことを指します。乳がんは主に乳管の中で発生し成長して、やがて、乳管の壁を破り、全身に広がっていきます。

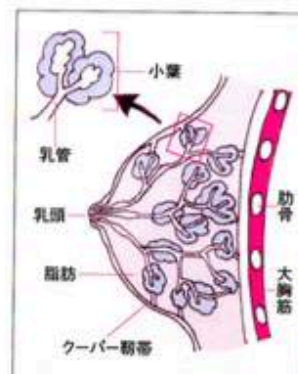
2012年の罹患数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男性	胃	大腸	肺	前立腺	肝臓

### 3 部位別に見ると、乳がんが最も多い！

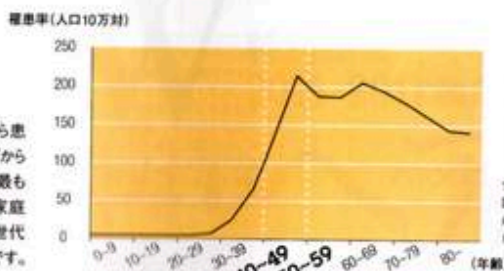
がんの罹患数（かかった人数）を部位別に見ると、男女ともに大腸や胃などの消化器系のがんが上位を占めますが、女性だけで見ると、最も患者数が多いのは乳がんなのです。でも、死亡数で見ると5位まで下がります。乳がんはほかのがんに比べて、罹患数は高くても生存率は高めです。

乳房断面図



### 4 発症の年代は40代がピークに！

がんというとはとどが60歳代くらいから患者数が増えますが、乳がんは30代半ばから増え始め、40代でピークを迎えます。最も多いのが40代後半から50代前半。家庭や社会などで最も活躍しているGLOW世代に関いかかってくるやっかいな病気なのです。



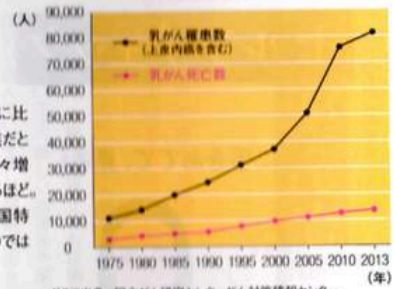
## 6 東京は乳がんの罹患率1位!

順位	都道府県	罹患率
1位	東京	100.8
2位	福岡	85.6
3位	愛媛	85.5
4位	広島	83.8
5位	長野	83.6
5位	三重	83.6

国立がん研究センターが発表した2012年にがんと診断された患者の地域別割合によると、乳がんの罹患率は東京都が断トツの1位。全国平均の74.2を大きく上回っています。女性の社会進出が多い都会ほど未婚や少子化が進み、女性ホルモンの分泌期間が長くなることで、乳がんの発生に関係しているといわれています。

## 5 日本では乳がんは年々増えている!

日本人女性は乳がんの罹患率が欧米に比べて低いため、乳がんになりにくい民族だと言われていました。でも、患者数は年々増加していて、今や欧米諸国と肩を並べるほど。乳がんは女性が社会で活躍する先進国特有のライフスタイルが起因する病気なのではと考えられています。



## 8 乳がんって遺伝するの?

母親や姉妹などで、特に若い年代で罹患した近親者がいる人は、遺伝子の異常により乳がん発症のリスクが高くなる「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」の可能性が。この遺伝子を持っている方は危険性が約80%と高まります。アンジェリーナ・ジョリーさんが予防のために、まだがんになっていない両乳房を切除したことを発表しましたが、これは遺伝子的リスクを回避するためです。



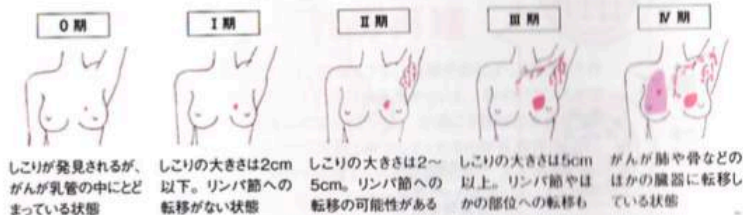
## 7 Check! 乳がんにかかりやすいのは、こんな人

- 初産年齢が30歳以上、または出産経験がない
- 母親、姉妹などに乳がんになった人がいる
- 授乳経験がない、または授乳期間が短い
- 初潮年齢が早かった
- 閉経後に肥満になった
- 女性ホルモン剤を長期に服用している
- たばこを吸う

出産や授乳の間は女性ホルモンの分泌の状態が変化するため、乳腺への女性ホルモンの刺激がリセットされます。出産経験のない人や高齢出産の人はリセットの機会が少ないため乳がんリスクが上がることが予想されています。

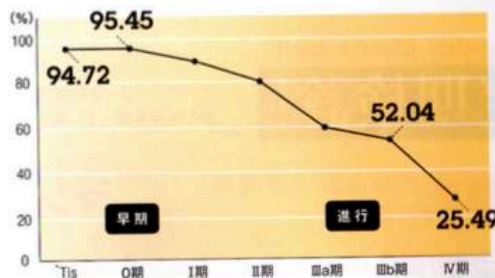
## 9 最近よく耳にする「進行性がん」って?

小林麻央さんの発症で「進行性がん」が話題になっていますが、乳がんは腫瘍の大きさやリンパ節や他の臓器への転移の状況により進行度合いが分類されており、0からIV期の5つのステージに分けられます。I期までが早期、II期以降は進行性がんと呼ばれ、このステージは治療方針を決める指針のひとつになっています。



## 11 早期に発見すれば約90%が治る!

乳がんは乳房という触ることが出来る臓器にできるがん。体の奥に発症して見つけにくいほかのがんと比べると、自分で見つけることができる唯一のがんです。早期に発見すれば、ほとんどが完治します。日頃から自分の乳房に関心を持って、もし乳がんになっても、早く見つけて早く治療できるように備えましょう。



## 10 乳がんにならないためには?

週3回以上の運動習慣がある人は、月3回以下の人に比べて0.73倍乳がんのリスクが低下すると、国立がん研究センターが発表しています。激しい運動ではなく、ウォーキングや水泳などの軽い運動を習慣にしましょう。ほかに、喫煙や飲酒を控えることで乳がんの可能性を高めるという研究結果があるので、喫煙はやめましょう。

### 北斗晶さん

毎年受けていた検診では見つからなかった乳がんを自覚症状で発見。

### 小林麻央さん

夫婦と一緒に受けた人間ドックで乳がんを発見。若い年齢で発症するレアなケース。

### 南果歩さん

夫である俳優・渡辺謙さんの入院中に人間ドックを受け、乳がんを発見。

### 乳がん発見! あの有名人の場合

#### 麻木久仁子さん

49歳のときに人間ドックで、両方の乳房にごく早期の段階の乳がんを発見。

#### 宮崎ますみさん

セルフチェックで発見。海外生活から帰国するたびに、必ず検診を受けていた。

#### 川村カオリさん

セルフチェックで左胸に乳がんを発見。2009年死亡。母親も乳がんで亡くなっている。

もう、ひとことじゃない!

結論!

乳がんは早期発見、早期治療で治る病気だから、セルフチェックと検診を習慣にしよう!



( Self-checking! )

# セルフチェックを習慣に!

乳がんは自分で見つけることができるがん。「私は大丈夫」と楽観したり、逃げたりせずに、セルフチェックでがんから自分を守る習慣をつけよう!

腰に手をあてて、見る!



手を上げて、見る!



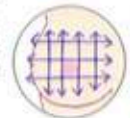
お風呂あがりに



乳房の触り方

縦横平行に

指の腹を使って、縦と横の方向に往復させながら触りましょう



のの字を描いて

指の腹を使って、小さな「の」の字を描きながら渦巻き状に。



乳首も触る!



乳房を持ち上げて触る!



わきの下まで触る!



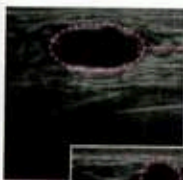
## 年に一度は定期検診!

( Regular check up!! )

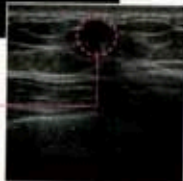
マンモグラフィと超音波検診を組み合わせた検診がマスト。それぞれの長所と短所を補って、検査の精度が上がるので、必ず両方受診してください。

### 超音波(エコー)検査

超音波診断画像



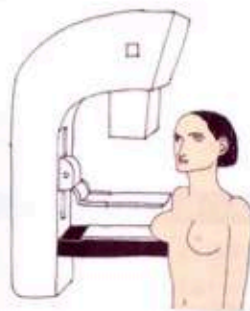
乳がん



しこりをしっかり画像化  
被爆の心配のない検査法

周波数の高い音波を乳房にあてて、はね返った音を画像にして診断するのが超音波検査です。しこりが黒く映るので、小さなしこりでも発見しやすく、しこりの内部まで画像化できるため、良性か悪性かの判断もできるところが優れています。また、X線の被曝がないので、誰でも安心して受けられるのも長所。弱点は石灰化が映し出せないこと。だから、マンモグラフィと一緒に受けて、しこりも石灰化も見落とさないように検査することが大切です。

### マンモグラフィ検査



しこりになる前の病変  
石灰化を発見できる検査

マンモグラフィは乳房専用のX線検査法。小さながんの徴候である「石灰化」が発見できる点が優れています。透明な板の間に乳房を挟んで強く圧迫し、上下・左右から乳房を撮影します。圧迫の痛みに耐えられないという人もいますが、乳房を薄くすることで、厚い乳房の組織を正確に撮影し、放射線量を最小限に抑えることができるのだから、少しだけ我慢しましょう。乳房が張っている月経前の時期を避けると痛みが少ないのでおすすめです。

# 乳がん治療の種類と選び方

切除手術や薬物治療など  
治療方法はさまざま

残念なこと、乳がんが見つかってしまっても、早期に発見できれば治る確率は高いです。新しい治療法や薬の開発が進んでいますし、保険適応など行政も改善しています。あわてず、適切な治療を進めましょう。

乳がんは人によってそれぞれ性質が異なるのが特徴です。治療方法もひとつではありません。手術で病変を切除する局所治療と、ホルモン剤や抗がん剤などの薬を使う全身治療を組み合わせて行います。

手術には温存手術と乳房切除術があります。手術の後に放射線治療を組み合わせたことがあったり、乳房を切除（全摘出）した場合は、乳房を再建する手術も普及しています。

乳がん治療はこの組み合わせがとても重要。病変の状態によって選択するだけではなく、患者さんのライフスタイルや将来の夢も大事な要素です。将来結婚したいとか、子供を産みたいとか、予定している大きな仕事をやり遂げたいとか、そういった自分が優先したいことを、遠慮無く医師と話し合ってください。乳がんは今や治る病気なので、主治医に希望や目標を伝えて、しっかりコミュニケーションをとり、治療法を選択していくことが大切なのです。

## Keyword

### 乳房切除術

乳房の一部を切除する乳房温存術に対して、がんのある乳房全体を切除するのが乳房切除術で、全摘とも呼ばれています。しこりが大きい、または広範囲に多発している場合や、がんが乳管外にまで成長している場合などに、この術法を適応します。乳房がなくなってしまうものの、再発のリスクが少ないのがメリットです。乳房再建術を同時かあるいは数年後に行えば、切除してしまった乳房の形を取り戻すことができます。

## Keyword

### 乳房温存術

乳房温存術は、しこりとその周囲にある乳腺組織を切除する術法。しこりが小さい場合や、リンパ節への転移が軽い場合など、早期の乳がんによく適応されます。乳房の下や乳輪に沿うなど、傷が目立たない場所を選んで切開します。乳房を残すことができるので、温存術を好まれる患者さんが多いのですが、残った乳房にがんが再発する可能性があります。そのため、術後に放射線療法を組み合わせて行うことが基本です。

## ティッシュ・エキスパンダー



プレスト・インプラント



## 保険が適用に!

Topic!

2014年、人工乳房による再建手術が保険適用に。切除後、ティッシュ・エキスパンダーを筋肉の下に挿入し、少しずつ生理食塩水を注入しながら胸の皮膚を広げます。形ができたらエキスパンダーをプレスト・インプラントに入れ替えます。技術の進歩とインプラントの種類が豊富なため、再建する方が急激に増えています。

\*プレスト・インプラントは保険適用外。お問い合わせ先：アラボン・ジャパン(株)お客様相談窓口 0120-404-100

## Keyword

### 乳房再建

乳房切除術で全摘してしまっても、再建手術によって形を再現することができます。片方の乳房がないと、体のバランスが悪くなったり、洋服に影響が出たりと、生活に支障が出る場合がありますが、このような問題を解決してくれるのが乳房再建です。背中やお腹の組織を移植する自家組織再建と、人工乳房を使う場合があります。近年、再建技術がとてども進歩していることや、人工乳房が保険適用されたため、再建手術が急増しています。



( profile )

1968年生まれ。おニャン子クラブを卒業後、女優、タレントとして活躍。乳がん闘病を綴った著書「右胸にありがとう そしてさよなら」が光文社より発売中。

## Special Interview 生稲晃子さん

### 家族と一緒に乗り越えられた2度の再発と5回の手術



右乳房にがんを発見したのは2011年、42歳のときでした。区の無料検診には毎年行っていたのですが、子育てや仕事で忙しくて、行きそびれてしまっていました。だから、久しぶりに人間ドックを受けてみたのです。

マンモグラフィでは異常はなく、超音波検査で8mmの小さな乳がんが見つかりました。区の検診はマンモグラフィだけだったので、いつものように無料検診だけしていたら、乳がんの発見が遅れたかもしれません。虫の知らせだったのでしょか? ふたつの検査をして、本当によかったと思います。

乳房温存手術を受けたものの、その後、2度乳がんが再発。右乳房を全部切除し、昨年10月に乳房再建の手術を終えたところです。

乳がんになって5年、再発を繰り返すというとても辛い経験をしたけれど、楽しく笑って暮らしているのは、家族がいてくれたから。主人はいつも一緒に戦ってくれたし、娘には病気のことを何も隠さずに話しています。手術のあとも見せていますし、再建した右胸を「にせもののおっぱい」と冗談を言いながら触ったりもしています。

この大切な家族を守るために乳房切除を決心したのですが、右胸の代わりに得るものがたくさんありました。

みなさんにも家族や仲間がたくさんいると思います。大切な人たちのために、そして何よりも自分を守るために、ぜひ乳がん検診を受けていただきたいと思います。