



# げんき人

38  
2002

(財)世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL3410-9101  
平成14年(2002年)2月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

## 健康コラム

### あなたの胃潰瘍

ピロリ菌が原因では？ 4

### ヘルシークッキング

緑黄色野菜とシーフードでエネルギー控えめ

魚介と野菜のコーンクリームグラタン 4

平成14年度

### 健康づくり教室

コースのご案内 5 6



急増する女性のがん

最新検査で

マンモグラフィ &

超音波検査

乳がんをより早く、徹底的に見つける!

# 急増する女性のがん 最新検査で乳がんをより早く、 徹底的に見つける！

マンモグラフィ  
&  
超音波検査

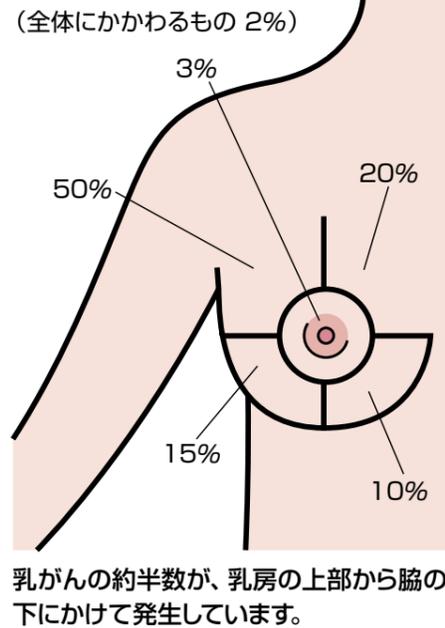
## 乳がんのリスクが高いのはこんな人！

- 高脂肪・高栄養の食事を好む人
- 家族に乳がん経験者がいる人
- 出産経験がない人
- 高齢出産の人
- 40才以上の人



ここ10年で2倍近くに急増している乳がん。部位別の発生数で見ても、乳がんは胃がん、大腸がんに次ぐ、女性のがん第3位となっています。しかし、乳がんは体の表面近くに見えるため、早期発見しやすいと言われています。最近検査技術の進歩により、初期の段階での発見が可能になっています。乳がんから身を守るためには、定期的な検診がもつとも有効です。

## 乳がんのできやすい場所



## 自己検診&区民検診で乳がんを早期発見！

お風呂あがりには  
気軽にチェック！  
自己検診

鏡に写して、乳房の状態を観察します。最初は腕を下げたままで、つぎに腕を上げた状態で行いましょう。

- 左右の乳房の形や向きは同じか？
- くぼみ・引きつれ・湿疹・ただれなどがないか？



あおむけに寝て、調べる乳房側の手を上げます。逆側の手の指の腹を使って、しこりの有無を調べます。

- 乳房の外側や脇の下は特に念入り。
- 乳首から血液・分泌物なども要チェックです。



石けんで肌の滑りがよくなるので、しこりが発見しやすくおすすめです。



早めに専門医を受診して乳がんを早く見つけたい。

乳がんの検診や自己検診は、生理が終わってから数日後～排卵期前に行うのがベター。生理の直前や生理中は乳腺が張りがちのため、しこりと間違えやすくなります。



初潮の時期や、前回の生理日などはよく覚えておくと、検診を受けやすくなります。

30才に絶対受診

区民検診  
区民健康診券を交付している方は、30才、35才、40才、45才、50才、55才の時に届きます。

区内の指定医療機関では、医師の精密検査を受けることができます。

前開きのブラウスなど、検診を受けやすい服装をしましょう。

初潮の時期や、前回の生理日などはよく覚えておくと、検診を受けやすくなります。

平成16年度より乳がん検診のしくみが変わりました。詳しくは、世田谷保健所健康推進課へ。

診の流れ  
以外の方・お勤めの方には、検診券を送付させていただきます。以上の方は、センター窓口から申し込みます。

## しこりを見つけても不安になりすぎないで！

触診や自己検診で見つかるしこりは、「繊維腺腫」や「乳腺症」など良性のものも多くあります。とはいえ、そのしこりが良性のものか悪性のものかは、検査しなければわかりません。むやみに心配したり、逆に油断しすぎたりせずに、きちんと検査を受けることが大切です。



閉経期を過ぎたら、「もう乳がんなんて関係ない」と思っている方もいるようですが、それは大きな間違い！ 乳がん・子宮がん・卵巣がんなど女性特有のがんに年齢制限はありません。中高年女性ほど、意識的に自分の体をチェックし、積極的に定期検診を受けていただきたいものです。

## 定期検診と自己検診を習慣にしましょう

乳がんは、内臓にできるがんと比べて体の表面近くで見つかるため早期発見しやすく、予後は良好です。2センチ以下の大きさであれば、転移がない限りほぼ100%治ります。必要以上には、定期的な検診が重要。最近では乳房X線検査と超音波検査の組合せにより、しこりになる前の5ミリ以下のものなど、初期のがんまで発見できるようになっています。

定期検診とともに実行してほしいのが、自分で乳房の状態をチェックする「自己検診」。乳がんの精密検査を受ける人の90%近くが、自分で乳房にしこりを見つけ、検査を受けています。反面、乳房の形が変わるほどがんが大きくなっているにもかかわらず気づかなかったという患者さんもあります。自分の体を意識するしかないで、運命は大きく変わってしまうのです。

近ごろは、若い女性の方が積極的に自己検診を行い、検診も受ける傾向があります。逆に、乳がんだけでなく、さまざまな病気のリスクが高くなる中高年女性の受診率が低いのが気になります。

昭和大学藤が丘病院 外科助教授  
岡壽士先生

● 乳がん急増の原因は欧米化した食事

乳がんはこれまで、欧米人に多く、日本人に少ないがんと言われていました。ところがここ十数年の間、日本女性の乳がんは増加の一途をたどっています。

乳がんの増加の原因は、日本人の食生活が高脂肪・高栄養の欧米的なものに変わってきたことと関係していると考えられています。また、乳がんの発生には、女性ホルモンが関係することがわかっており、閉経期や高齢出産、出産経験のない人はリスクが高いといわれています。

また、祖母や母親、姉妹など、家族に乳がん既往者がいる場合は、乳がんになりやすい体質的な素因を持っている可能性がありますので、特に注意が必要でしょう。

ドクターに聞きました

乳がんは見つけやすく、治りやすいがん



# 乳がんの診断をより確実にする 精密検査でさらに安心!

乳がんの精密検査では、主にマンモグラフィー(乳房X線検査)と超音波検査が行なわれます。マンモグラフィーと超音波検査では、がんの種類によりそれぞれ写しやすいものとそうでないものがありますが、2つの検査を組合せて行なうことにより、より確実にがんを見つけることができます。

## エコー(超音波検査)

乳房に一定の振動数の超音波をあてて、その反射波で乳房の中の様子を画像化するものです。超音波は体にあっても何も感じませんので、痛みなどはまったくありません。また、放射線を使いませんので、妊娠中の方でも安心して受けることができます。

**がん**  
全体の形が不整で  
辺縁がギザギザ  
している

**内部の  
石灰化像**



超音波検査は、マンモグラフィーに比べてしこりの内部の様子をより詳しく見ることができるため、がんとの識別が難しい乳腺症などの診断に大変有効です。また、さまざまな角度からの撮影が可能で、



X線検査と超音波検査の組合せで、90%以上の乳がんの診断が可能になります。しかし、診断が難しい場合は、さらに細胞診を行なう場合があります。

### ※細胞診

乳房から、直接、細胞を採取し、細胞レベルで診断する方法

## & マンモグラフィー(乳房X線検査)

乳房専用のX線撮影装置を使い、乳房を上下方向と左右方向からはさんで撮影します。X線撮影のため、妊娠の可能性のある方・授乳中の方は、検査することができません。検査前にスタッフに申し出ましょう。



**がん**  
悪性腫瘍は輪郭が  
ギザギザしていま  
す。良性の腫瘍は  
輪郭がなめらか。

**石灰化した  
乳管**  
がんとは直接関係  
はありません

**微細な石灰化**  
典型的ながんの石  
灰化。形が不揃い  
で大きさもバラバラ  
です。

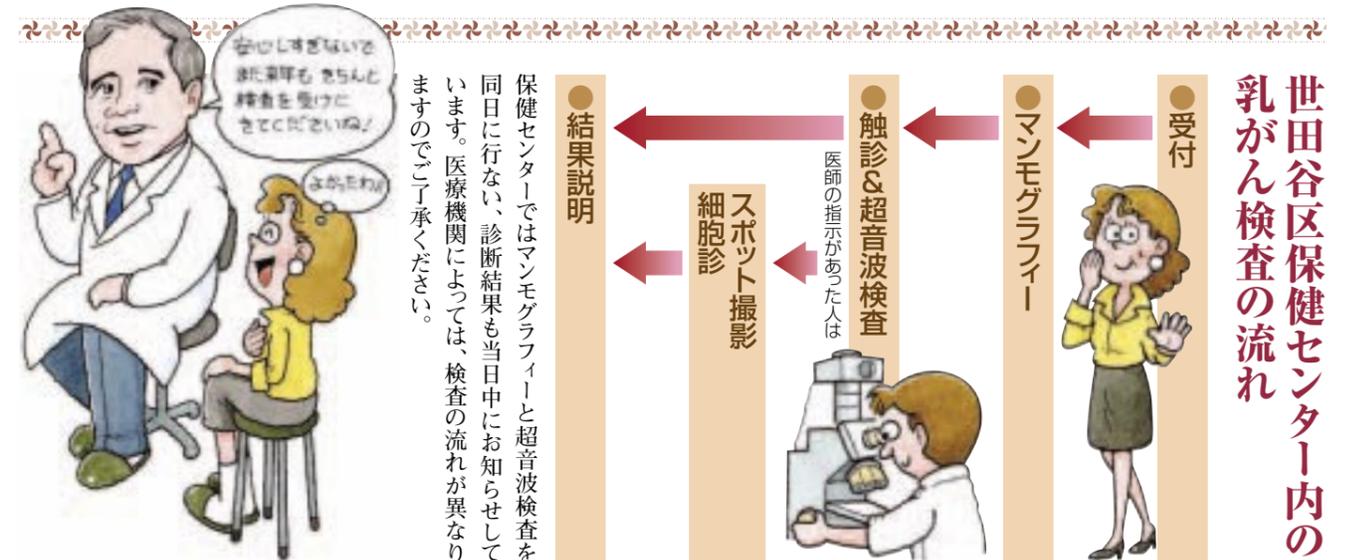
手で触れてわかる乳がんのしこりは直径1~2cmからですが、マンモグラフィーでは5mm以下の小さながんを発見することも可能です。また、超音波検査では見つけることの難しい、「微細石灰化」というしこりになる前のごく初期のがんを発見することもあります。

### スポット撮影

乳房全体のX線撮影でははっきりしない部分を、局所的に撮影する方法です。気になる部分を少し圧迫して、撮影します。



乳房を撮影する様子のイメージとして、写真中ではボールをはさんでいます。



急増する女性の乳がん―最新検査で、乳がんをより早く、徹底的に見つける―!