



がん研究会有明病院
乳腺センター長
大野真司先生

名医に聞く がんの予防と治療

乳がんは、女性に最も多いがんで、年間約8万人がかかっています。がん研究会有明病院乳腺センター長の**大野真司**先生に乳がんの予防と治療について伺いました。

乳がん

Q 乳がんはどんな病気ですか？

A 乳がんは、乳腺にできる悪性腫瘍で、30歳代から患者数が増加しはじめ、40歳代後半～50歳代前半でピークを迎えます。発病には女性ホルモンであるエストロゲンが深く関わっており、からだにエストロゲンの影響を受ける期間の長い人（初潮が早い、閉経が遅いなど）は、リスクが高くなります。

とくに注意が必要な人

- 乳がんにかかった血縁の家族がいる人
- 初潮年齢が低い、閉経年齢が高い人
- 最初の出産が30歳以上の人
- 出産経験がない人
- 乳腺の病気になったことがある人
- 肥満の人

Q 乳がんのリスクを減らすことはできますか？

A 飲酒習慣や喫煙により、リスクが高くなることはほぼ確実にされていますので、これらの生活習慣は改善することをおすすめします。また、閉経後の女性では、運動によってリスクが減少することが、ほぼ確実にされています。

とくに注意が必要な人

● お酒を飲みすぎない

ワインならボトル3分の1、ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合、焼酎なら1合の3分の2、ウイスキーやブランデーならダブル1杯が目安

● 禁煙する

他人のたばこの煙もできるだけ避ける

● 肥満の人は減量をする

中高年女性の適正BMIは19～25。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

● 運動する

デスクワークの人の場合、毎日合計60分程度の歩行と週に1回程度の活発な運動（60分程度の早歩きや30分程度のランニング）が理想

Q 乳がん治療にはどのようなものがありますか？

A 治療には、外科治療（手術を主体とした治療）、薬物療法（抗がん剤、ホルモン剤などの薬剤を主体とした治療）、放射線治療（患部に放射線をあてる治療）があり、がんの状態や合併する他の病気の有無、患者さんの希望などを考慮しながら、これらを組み合わせて行います。早期に発見できれば、約9割の人が治りますし、乳房をきれいに保つ治療法を選択することもできます。ですから、定期的な自己チェックと乳がん検診を受けることがとても大切です。

自己チェックは、月経の1週間後（閉経後は毎月同日）に、乳房の形や乳頭の位置に左右の差がないか、ひきつれやへこみがないか、しこりがないかをチェックします。**何か異常が見つかったら、すぐに乳腺科や乳腺外科などで診てもらってください。乳がん検診は、40歳以降に2年に1回マンモグラフィ検査（乳房X線検査）を受けることをおすすめします。**

※40歳未満では乳腺発達の時期にあり、超音波（エコー）検査の方が適していることがあります。また、高濃度乳腺の人に超音波検査とマンモグラフィ検査を併用した場合、マンモグラフィ単独検査に比べて、乳がんの発見率が優れているという研究結果もあります。



月に1回の自己チェックと40歳以降のマンモグラフィ検査を欠かさずに

無料歯科健診について

好評につき
28年度も実施します!

～提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ～

本年度も当健保組合（ご本人・ご家族）の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます!!



- 1 対象** 当健保組合に加入している被保険者及び被扶養者
- 2 受診費用** 無料（年に2回（6カ月に1回）受診できます。）
- 3 受診場所** 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院（歯科健診センターのホームページでご確認ください）
お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。
※希望日の1週間前までにお申し込みください。

歯科健診センター

●お申し込み方法

Webサイト <http://www.ee-kenshin.com/>

携帯サイト <http://www.ee-kenshin.com/i/>

詳細は当健保ホームページをご覧ください
<http://www.yokogawakenpo.or.jp>