

No. 4

Green

Medical Issuikai

- ◇ **健診豆知識 ～ 乳がん ～**
「遺伝性乳がん」
- ◇ **特集「健康寿命を延ばす」**
 - ～ 第4回 女性のからだに合わせた食コンディショニング～
 - ～ 第4回 乳がんの自己検診について～
- ◇ **活動報告**
- ◇ **気になるニュース ピンクリボン運動って？**
- ◇ **おすすめレシピ ～ 大根とわかめのさっぱり和え ～**

遺伝性乳がん

(医) 一翠会臨床検査技師 山崎 愛里

『遺伝性乳がん』という言葉聞いたことはありますか？
米女優のアンジェリーナジョリーが乳房の切除・再建をして話題になりました。
遺伝性乳がんとは、BRCA1、BRCA2という遺伝子に変異を持つ乳がんのことです。
特徴として、若年性で乳房の両側に発症しやすく、卵巣がんの発症にも関わります。

下の表は、BRCA1、BRCA2のどちらかに変異があった場合の発症リスクを表しており、50歳を境に発症リスクが高くなっているのがわかります。
海外では、これらのデータより医師が問診をした上で検査し陽性が認められた場合に予防的手術が考慮されることがあります。
しかし、日本では保険適用外のため20～30万円程度の費用がかかります。
今後、保険適用になることで普及していく検査だと考えられます。

BRCA1あるいはBRCA2変異陽性に伴う乳がん発症リスク

年齢（女性）	40歳	50歳	60歳	70歳
BRCA1	19%	50%	64%	85%
BRCA2	12%	28%	48%	84%

出典：The American Journal of Human Genetics, 1998 Mar

遺伝性乳がんは理解できたが、検査費用も高額なのでなかなかという方も多いと思います。
では、どうすればよいのか？

現状では、定期的な乳がん検査（マンモグラフィ、乳腺超音波検査）を受け、月に1度の自己検診をおすすめします。特に重要なのが、自己検診です。
なぜならば、乳がん経験者から「しこりを感じて、検査を受けたら乳がんだった。」というのをよく聞きます。

また、乳がんは徐々に大きくなるので検査を受けているから大丈夫と安心するのではなく、日常から意識することが非常に重要と言えます。ぜひ、入浴時に自己検診してみてください。

最後に、全乳がんの1%弱は男性の乳がんです。男性の方もしこりを触れた場合は、受診をしてください。



遺伝性乳がんのリスクファクター

家族（父方・母方の血縁者）に乳がんの人がいて、以下の項目にひとつでも当てはまる場合は、一般の人より乳がんの遺伝子を持っている可能性が高いと考えられます

- 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内で、2人以上乳がんや卵巣がんを発症した人がいる

健康寿命を延ばす！

健康寿命を延ばす秘訣 健康的な生活習慣

第4回

女性のからだに合わせた 食コンディショニング

(医)一翠会保健師 阪井幸恵

女性は、ホルモンの影響で年齢によって身体が変わっていきます。つまり、その年齢に合わせた食事をする必要があります。

◎コンディションチェックをしましょう◎

健康とは、体の調子（体調のコンディション）が良い状態のことです。毎日のコンディションをチェックすることから始めましょう。

健康状態がすぐれない＝食生活の修正が必要

健康状態が良い＝バランスの良い食事がとれている

女性にありがちなのは、健康志向が高すぎて偏った食品を摂ったり、低カロリーにすることばかりに着目することです。これにより栄養素の過不足が起き、肥満ではないのに検査数値に異常が出るとです。

ベストコンディション＝ベスト体重

体重の基準は自分のコンディションで調整しましょう。コンディションが良くなると、高い化粧品やサプリメントを摂らなくても、肌や髪のがつが出来ます。まずは食事を見直しましょう！

毎日のコンディションチェック

～朝～

- ①目覚めがすっきりしている
- ②朝から食欲がある
- ③朝食後に排便がある

～昼～

- ④朝いちから頭がさえている
- ⑤12時ころになると、適度にお腹がすく
- ⑥午後も集中力が途切れない

～夜～

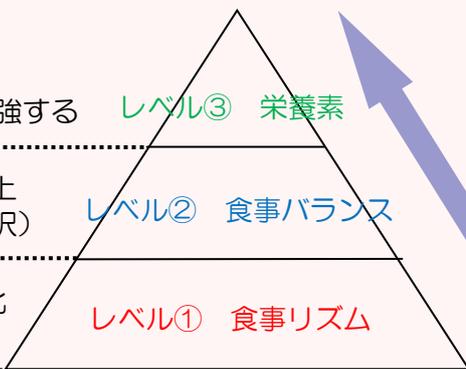
- ⑦終業後、スポーツや趣味を楽しむ余裕がある
- ⑧夜は寝つきがいい
- ⑨休日は朝から活動的に過ごせる

目的に応じた栄養摂取⇒

ピンポイントで栄養素を補強する **レベル③ 栄養素**

効果的な栄養素摂取⇒体調向上
(主食・主菜・副菜、食品選択) **レベル② 食事バランス**

代謝を正常にする・体調の正常化
(食事時間・配分、食品加工度) **レベル① 食事リズム**



レベル①がまず基本です。3食きちんと食べることで、1日の消費カロリーが200～500kcalアップします。レベル②は定食のようなバランスを毎食意識しましょう。レベル①②の土台がしっかりできていないと、レベル③のサプリや栄養ドリンクを摂っても効きません。

月経周期の
痩せ時期を知る！

月経前後

代謝低い・脂肪合成力高い

維持期：痩せにくい時期
食事に注意「体重を増やさない」

- ・スイーツや油ものに注意
- ・貧血気味になりやすいので食事はきちんと食べる

排卵前後

代謝高い・脂肪分解力高い

減量期：体脂肪燃焼しやすい時期
有酸素運動で「体脂肪を減らす」

- ・食事を減らしすぎない（栄養素をきちんととることで効率よく減量できる）
- ・食事を楽しむ（少しの間食OK、飲み会はこの時期がオススメ）

更年期以降は、月経前後と同じ状態が続きます。体重維持を目標として食生活に気を付けましょう。

乳がんはほぼ唯一の、自分でも見付ける事が出来るがんです。
今回はその為の方法である、「自己検診」について説明していきます。

自己検診のポイントは？

気を付けるポイントや、どういう物を探すべきかを下記に記載しました。

自己検診の実施時期	探すべき症状	しこりの特徴
月経後、1週間前後 の検診を月に1回 ※月経中は乳房に 張りや痛みがあり 検診には不向き！	<ul style="list-style-type: none">しこり皮膚の爛れや 引き攣れ乳房の凹み出血や分泌物 がないか	<ul style="list-style-type: none">硬い表面が凸凹形がキレイでない境界が不明瞭



自己検診って意味あるの？

日本では推奨されている自己検診ですが、否定的な意見もあり「がんを見付ける所か、不要な病院受診が増える」と言った意見もあります。実際、治療が容易な早期がんは専門医でも触診のみでは発見が難しく簡単な検査とは言い難い部分もあります。また、第二回の際にも触れましたが、同様の症状が出てもがんではない可能性も多々あります。

正しい自己検診

では自己検診は意味がないのでしょうか？この質問に対しては専門医の殆どの方が「有効であると考えている」と回答されてます。最も重要なのはまず、自分の乳房の「正常な状態」を把握する事です。自己検診により「正常な状態」を把握し、そこからの「変化」に気付く事が出来ます。がん患者の中にはこの変化がきっかけで発見された方も多々いらっしゃいます。

自己検診に限らず、完璧な検査というものはないので、皆さんも年に一回の検診と月に一回の自己検診を併用しがんの早期発見を目指しましょう！

次のページには当会が配布している自己検診のやりかたが載っていますので是非参考にしてください。



ピンクリボン運動って？

もうすぐ日本人女性の10人に1人が乳がんになる時代がやってくると思われています。ピンクリボン運動は、がんを診断されたことがある「がんサバイバー」を、社会で支えていくための活動でもあります。また、寄付による研究と臨床試験の支援に取り組み、英知を集め、がんの治療がより進歩することを目指しています。

現在、日本人の乳がん患者数は年々増加しています。年々8万人が新たに発症しています。

乳がんの患者数増加の背景には、食事や生活スタイルの欧米化や、肥満、アルコールの取りすぎ、喫煙、閉経後の運動不足といった生活習慣の変化が挙げられます。

この他にも、女性ホルモンとの関係や乳がんの家族歴(母親・姉妹など親族に乳がんを発症した人がいる)など、さまざま要因が乳がんの発症に関係していると考えられています。

乳がんの特徴は、一般的に進行が遅いことです。そのため、早期に適切な治療を行えば、治る可能性の高いがんです。40歳以上の女性に対しては、自治体が乳がん検診を行っています。乳がん検診の対象となる40歳以上の女性

は、必ず検診を受けましょう。

テレビや新聞で芸能人の乳がん報道が増え、最近では若い女性も乳がん検査の希望が増えております。若くても、気になる方は健康診断と合わせて乳腺超音波検査の受診をおすすめします。また、乳がんというと、「乳房にしこりができた」というイメージがありますが、しこりとして自分の手で触れるようになるまでには数年かかります。小さながんを発見するためにも検診は有効です。

そして、月に一度は自己検診をしましょう!! 自己検診は年齢に関係なく誰でもできます。乳房を定期的にチェックする事で少しの異変にも気付きやすく、乳がんの早期発見、早期治療にもつながり、その後の暮らしに大きく影響します。

自分で触って偶然見つかる乳がんの大きさは2cm以上ですが、自己検診を習慣にすると1cmの大きさにも気付けるようになります。

自己検診のやり方は右下の『乳がんの自己検診をしましょう!!』を参考にしてください!

ピンクリボン運動により日本でも成果があり、1990年代からの死亡率低下につながっています。

当健診センターでは、スタッフがピンクリボンアドバイザーの認定を取り、勉強会を行い、乳がん検査や治療について受診者様のお役に立てるように取り組んでおります。

松田 妙子

はじめよう! 月に一度の

マンマ
mamma
チェック
check!

マンマはラテン語で「乳房」のことです




乳がんの自己検診をしましょう!!

乳がんの自己検診は、毎月月経終了後の一週間(閉経後の人は毎月、日を決めて)が適しています。

1. 乳房の形を鏡でよく見る



両手を挙げたり、腰に手をあててよく見る

2. 乳房にしこりがないかを調べる

入浴時に石鹸をつけて、指の腹で静かに軽く押さえながら調べる



手を下ろして外側半分を調べる

手を挙げて内側半分を調べる

3. 脇の下にしこりがないかを調べる



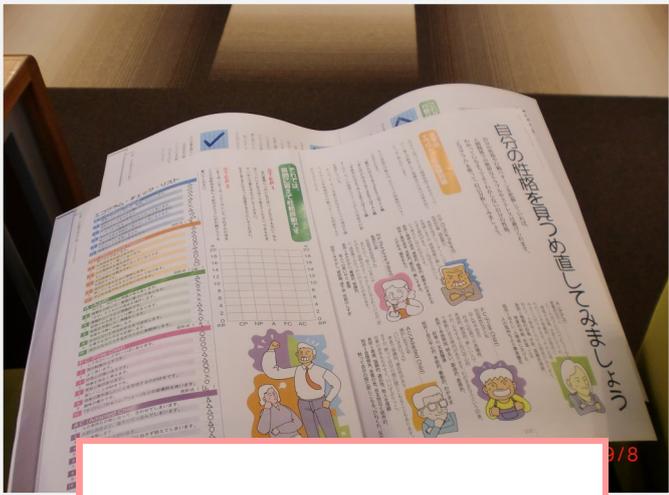
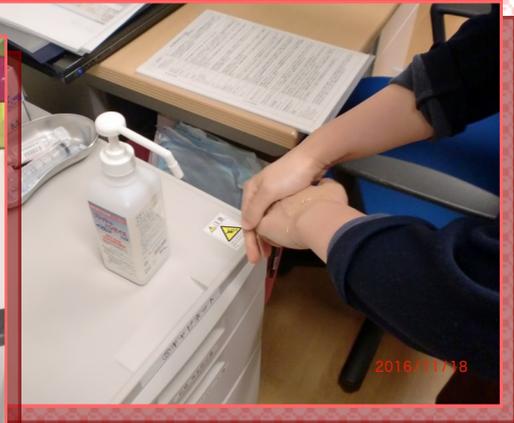
乳房や乳頭の変化はありませんか?



活動報告



感染予防勉強会



メンタルヘルス勉強会





おすすめレシピ



もう1品ほしいときに
オススメ
ローカロリーで
食物繊維たっぷり!

大根とわかめのさっぱり和え

<材料・2人分>

切干大根	15g
塩蔵わかめ	15g
かいわれ大根	少々
めんつゆ	大さじ2 (A)
酢	大さじ1 (A)
鷹の爪	少々 (A)

作り方

1. 切り干し大根はさっと洗い、水で戻す
2. わかめも水洗いし、水で戻す
3. かいわれ大根は食べやすい長さに切っておく
4. 切り干し大根とわかめは、10分ほどしたら湯通しし、水にとってから水気を切っておく
5. 4. を食べやすい大きさに切り、Aの調味料で和え、器に盛り、かいわれ大根を飾る



乳がん検診

こんな症状はないですか??

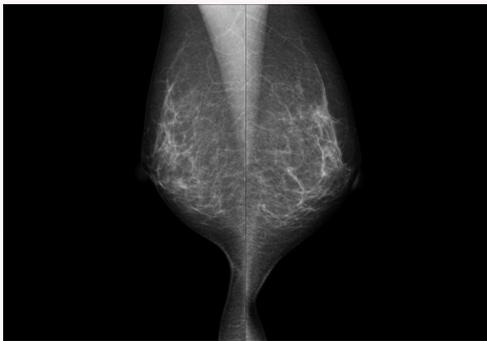
- 乳房にしこりを感じる
- 乳頭からの分泌物がある
- 乳房が痛い
- …etc.

近年、日本での乳がん患者数は増加しています。早期発見、早期治療に至るためには、乳がん検診は欠かせません。今までに受診したことないという方は是非この機会に受診をお勧めします。

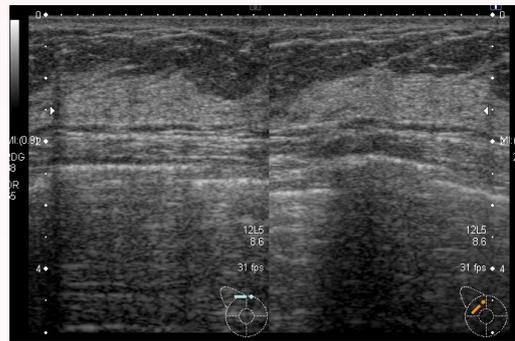
また下図のようにマンモグラフィー、乳腺超音波では見え方が全く異なって見えます。それぞれに得意分野・不得意分野があるので、当施設では併用をお勧めします。

オプション追加をご検討の方はスタッフにお尋ねください。

マンモグラフィー



乳腺超音波検査



**Enrich
Women's
Health**

ピンクリボンは、早期乳がん発見のための乳がん検診啓発活動のシンボルマークです。



お問い合わせ

一翠会千里中央健診センター

〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3階

Phone: 06-6872-5516 FAX: 06-6872-5887

URL: <http://www.m-issuikai.jp>