

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2022
5月号
May

医療についてのアレコレをお届け

86

今号の気になる「数値」

特集
乳がん

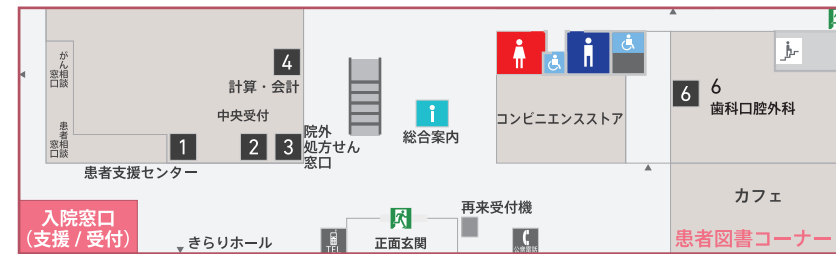


つながり：がん相談支援室

information

1Fフロアのお知らせ

入院窓口(支援/受付)が4月より変わりました。また1階タリーズコーヒー前に、どなたでもご利用いただける図書コーナーがオープンしています。2022年3月に科学道100冊委員会(理化学研究所、編集工学研究所)より、科学に関する絵本や児童向けの図書を寄贈いただきました。



市民アンケート ご協力ありがとうございました。

2,400件以上のご回答をいただきました。アンケート結果を参考にし、安心して受診していただくための取り組み等に活用して参ります。アンケートの結果概要は、WEBサイトに掲載しております。ぜひ、ご覧ください。



家族みんなが



絹さやのクルミ和え

材料 2人分

絹さや	100g	
くるみ	20g	
ごま	大さじ 1	調味料
砂糖	大さじ 1/2	
酒	大さじ 1/2	
味噌	小さじ 1	

作り方

- ① 絹さやの筋を取り、鍋に沸かした湯でさっと茹でて水気を切る。
- ② クルミを麺棒でたたき砕く。
- ③ ボウルに②と調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加えて和える。

クルミやごまで、風味豊かに！



春から初夏に向けて
旬を迎える絹さや。

塩分
0.35g
1人



生のクルミは軽く
アツプ！
炒ると香ばし



食べやすく半分に
切ってもOK。

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 林 佳乃



乳腺 外科

主任科部長
荻野 充利

科特任部長
佐古田 洋子

対 談

Ogino

Sakoda



「超早期なので大丈夫ですよ」って
言っていた。

まだ一度も検診を受けたことのない
40歳以上の女性には是非受けてほしい。

特集

乳がんではなくて良かったと

安心して日々を過ごすために

9人に1人の女性が罹るといわれている乳がん。
今回は当院の日本乳癌学会乳腺専門医が日々感じている検診についての思いと、
がんを早く見つけ出し、治療することへの課題について話しました。



Question 1

マンモグラフィーと超音波
がん検診はどちらを受けたいの？

40歳以上の女性は2年に1回のマンモグラフィー検査を受けてください。乳がん検診の目的は「がんを見つける」ことではなく、乳がんで亡くなる人を減らすことです。ご自身の乳房がどのような特徴があるのかを把握しておくためでもあります。いつもと様子が違うと感じたら、定期検診を待たずに、かかりつけ医に相談してください。

マンモグラフィ

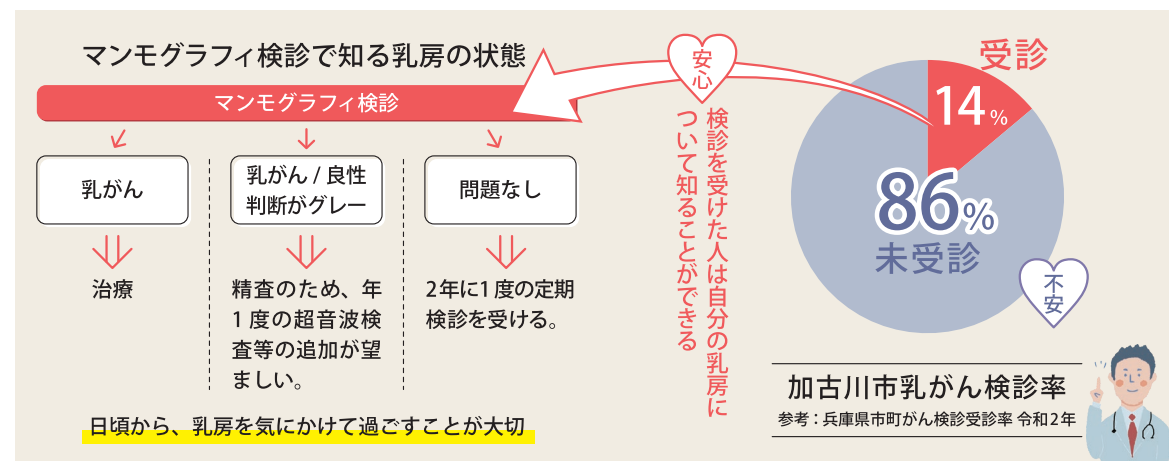
超音波



がんで亡くなる人を減らす効果があると研究結果でわかっている。40歳以上の対象者全員に推奨されている。



いつ、どんなタイミングで検査を行うべきか、データが不足しているため医師と本人の判断に基づいて実施。



最近の検診状況について

佐古田 加古川市の乳がん検診受診率は、どんな感じでしょうか？

荻野 低いですね（グラフ参照14%）。特に新規で受ける方が少ない。気にかけているのは、ごく一部のいつも同じ人という印象です。

佐古田 そうなんです。

荻野 マンモグラフィ（以下マンモ）の検査が痛いからというのも聞きますが、「がんだったらどうしよう」と考えると誰しも怖くなるんでしょうね。しこりを見つけてからやっとなんか月も先の検診を予約して、そこで要精査の判定を受けてから受診される方もおられます。

佐古田 しこりに触れたら「検診」ではなく、乳腺外科を「受診」しないと。それにマンモは乳房を圧迫する痛みはあるけど、耐え難いという程ではありません。圧迫することより被曝量は減らせるし、より診断しやすい写真が撮れることなど、もっとメリットを医療者側から発信していく必要がありますね。

荻野 検診は、がんを早期発見することで乳がんで亡くなる人をできる限り減らすことを目的としています。その本来の意義は「女性が一生の間、乳がんという難敵にどう向きあっていくか、その方向性を決めることにある」と考えています。

佐古田 乳がんを見つけるだけじゃなくですか？

荻野 乳がんの検査には、ざっくり、がんを見つけるスクリーニングに有用なマンモと精査に適した超音波検査（エコー）がありますよね。乳がんを見つけるにあたって、2年に1度マンモを受けるだけでいい乳房がある一方、マンモだけでは良性とは断定できないため、検診だけでは不十分で、年1回の定期的なエコー等の

ブレスト・アウェアネス



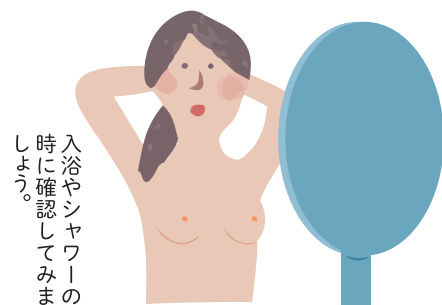
ブレスト・アウェアネスって？

『乳房を意識する生活習慣』のことで、難しい事ではありません。日頃から自分の乳房の状態を気かけすることで、変化に気づきやすくしていきましょう。変化を感じたら気軽にかかりつけ医の先生に相談する、という習慣をつけることで、早期発見に繋がしましょう。

point 1

ご自分の乳房の状態を知ろう

両腕を上げた時に、くぼみやひきつれ、乳首のへこみ、湿疹のようなものはありますか？



入浴やシャワーの時に確認してみてください。

point 2

あおむけでしこりをチェック

指の腹で、うずまきを描くように触れてみてください。固いしこりや違和感はありませんか？



内側を調べる時は腕を頭の下に。

外側を調べる時は腕を体にくっつける。

point 3

分泌物がないかチェック

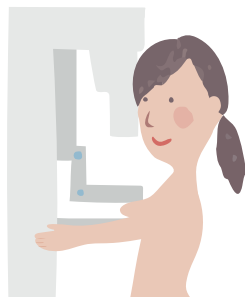
乳首を指で軽くつまんだとき、痛みがあったり、血のような液体は出ないか見てみましょう。



point 4

2年に1度は乳がん検診を

40歳になったらマンモグラフィ（乳がん検診）を受けましょう。乳がん死亡率減少効果が証明されている検査方法は、マンモグラフィ検査のみです。



安心のための検診と考えると、もっと検診が身近になるんじゃないでしょうか。

追加精査が望ましい乳房があります。検診は自分の乳房がどちらに入るか、今後どうしていけばいいかを判定する機会でもあります。

早期発見するために

佐古田 そんな風に自分の乳房を知ること、私たちが日々診断の精度を上げるよう努力することで乳がんは超早期、或いはそれに近い状況で見つけることができますね。今、外来で見つかる進行がんは、検診を受けないで、手に負えなくなるまで放置

していたものが多く、そういう乳がんがある限り、死亡率を減らすことは難しい。

荻野 86%を占める 検診を受けていない人を減らしていけば、結果として乳がん死亡率を限りなく「0」に近づけることが出来るでしょう。乳がんが見つかる不安より、乳がんではなかったという安心のための検診と考えると、もっと検診が身近になるんじゃないでしょうか。

佐古田 高濃度乳房（※1）を通知するかは難しい課題ですね。

荻野 知る権利も大切ですが個人的には依然時期尚早だと考えます。高濃度乳房だけが特別じゃなくてエコーを併用すると高濃度でなくてもより多くのがんが見つかりますから。でも10年来的目標である工

コー併用検診を稼働させるには、まだまだ受け皿が不十分です。市民のみなさんには対策型検診（※2）と併せてブレスト・アウェアネス（次項参照）を習慣づけてほしいですね。

佐古田 私たちも行政と協力してクーポン受診枠を増やしたり、検診可能な施設の拡充に一層取り組んでいきたいと思います。

荻野 勇気をもって検診を受けられた方に、医師が自信をもって大丈夫ですと言ってあげられる検診であるように。



検診はもろんのこと
日頃の乳房チェックを！

※1 乳腺の割合が高い状態。マンモグラフィ検査だけでは乳がんが見つかりにくいとされている。

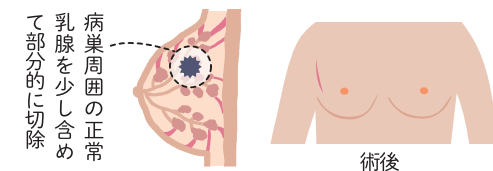
※2 個人ではなく集団全体の死亡率減少を目的に公共政策として行う検診。



Question 2

乳がん治療は、かならず乳房を全部切除しなければならないの？

ガイドラインではがんの大きさは3cmまで（大きい乳房は4cmまで）が温存術の適応とされていますが、がんが大きくても手術前までに薬物療法を行って、小さくなれば部分的な切除だけですむケースもあります。しかし、



病巣周囲の正常乳腺を少し含めて部分的に切除

術後

早期がんでも乳房部分切除術が適さない場合もあります。がんを完全に取ることと、傷をできるだけ目立たなくすること等、当院では事前にしっかり説明し、患者さんの症状にあわせて治療や手術を行っています。（佐古田）

