



公立大学法人

福島県立医科大学附属病院

性差医療センターだより

第 6 号 (2010年1月26日)



今回の性差医療センターだよりは、「乳がん」と「心のケア」について、渡邊久美子先生、今村理子先生にそれぞれ執筆いただきました。どちらも女性のヘルスケアにはとても重要です。どうぞ、このおたよりを有効にご活用下さい。

(文責:性差医療センター部長 小宮ひろみ)

乳がんの早期発見を

乳がんについて知りましょう

歌手の川村カオリさんが乳がんで亡くなったことは記憶に新しいかと思えます。そのほか山田邦子さん、音無美紀子さん、宮崎真澄さん、アグネスチャンさん、赤城春江さんなどみなさんがよく知っている方々も乳癌になっていますが幸いに元気にお仕事を続けられています。そう訃報ばかりがクローズアップされ怖い病気ということが頭にあるかもしれませんが早期発見早期治療で上記の女優さんたちのように病気とつきあいながらお仕事も続けていけるようになるのです。



ピンクリボンをご存じでしょうか。

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。この運動は女性の8人に1人が乳がんを患うといわれているアメリカで80年代から盛んになりました。乳がんはごく早期に発見されれば95%が治癒すると言われています。このため、行政、市民団体、企業などが乳がんの早期発見を啓発するためのイベントを展開したり、ピンクリボンをあしらった商品を販売して収益を研究団体に寄付したりする運動が積極的に行われました。その結果、検診率が高まり乳がんによる死亡率は低下しました。

日本では、女性の20人に1人が乳がんになると言われています。にもかかわらず、乳がんに対する関心も検診率も低く、気付いた時には進行がんが多いという状況です。乳がんで亡くなる女性の数も急増しています。患者数の推計では、20歳台を過ぎたあたりから急に増え始め、45～49歳のピークまでうなぎのぼりです。他の主ながんは60歳代以降がピークになりますが、乳がんは早い年代にあるのが特徴です。

乳がんの原因は女性ホルモンの乱れといわれています。現代の日本人女性は、少子化や高齢出産の増加などに関係して、昔に比べて女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受ける期間が長くなっていることが原因の一つと考えられています。高カロリーで脂肪の多い食生活も影響していると考えられています。「私は乳がんにはならない」という思いがあなたにはありませんか？

乳がんを早期発見する方法には2つあります。

自分で見つける方法(自己検診)と検診で見つける方法です。

自分で見つける方法(自己検診)

まず、自分で見つける方法についてですが、ポイントが2つあります。

- 1)鏡の前で、腕を上げた状態と下げた状態で、乳房や脇の下を観察します。その際、乳房の形や色に変化はないか、ひきつれやくぼみがないか確認してください。
- 2)乳房に指の腹をあてて滑らせ、しこりなどがあるかどうか調べます。

検診で見つける方法

【視・触診】

目で見たり触ったりして、乳房に異常がないか確かめます。

【マンモグラフィ】

乳房を上下、左右から挟みエックス線で画像を撮影。

乳腺が発達していない人に効果的。特に、閉経後の女性や50代以上の方には有効。

ごく早期の乳がんのサインである石灰化も発見できます。

【超音波検査】

そして、超音波をあてる、超音波検査。

乳腺が発達している人、特に20代～40代に有効。

視触診では分からない小さながんを発見できます。

セルフチェックをしましょう

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。早期発見のため月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。早期発見は、乳がんから身を守るための最も有効な方法です。

生理が終わった1週間後に、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

セルフチェックと並行して、必ず定期検診も受けましょう。

毎月セルフチェックをしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診療を受けましょう。

※裏面につづく。

- *なぜかわからないけれど、体の調子が良くない。
- *気になる症状があるけれど、どの科を受診したらいいかわからない。
- *女性特有の症状でちょっと男性の医師には恥ずかしくて相談できない。

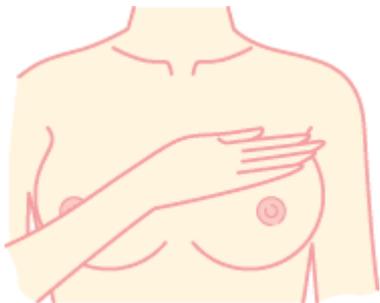
などの悩みを解消しませんか。お気軽にご相談ください。

性差医療センター予約専用電話 024-547-1407

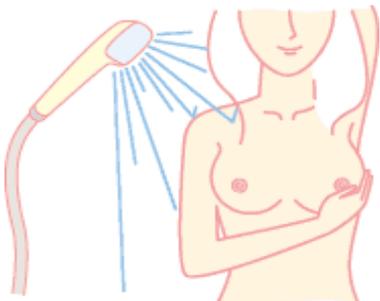
月・水・金 午前9時～正午、午後1時～4時

まずやってみること、さわってみること。

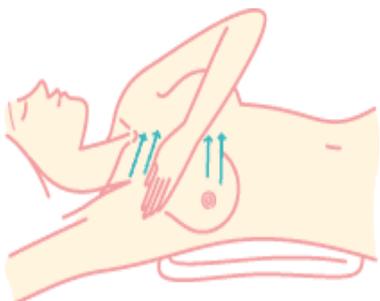
「自分で触っても難しくて解らないからやらないわ」いえいえ、そうではありません。しこりに気付くきっかけは、「そういえば、前はもっとやわらかかった」「前と何となく感じが違うわ」というように変化で気付くことが多いのです。自分の乳房に手をやるかやらないかが、乳がん発見の分かれ道です。



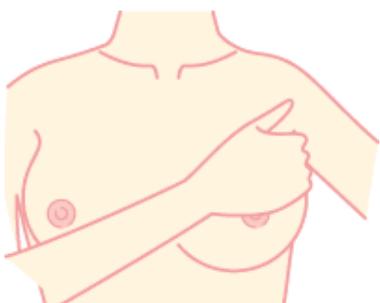
乳房を指でつまんではいけません。指の平で押えるように触ります。



指でつまむと全部がしこりのように思えてしまいます。指で押えて、なでるように、滑らすように触りましょう。入浴中や寝る前が触りやすいと思います。



触診は、仰向けで、調べる乳房側の手を上げて、反対の手で触るのが、一番いいのですが、入浴時に座ったままざっとなぜるだけでもかまいません。

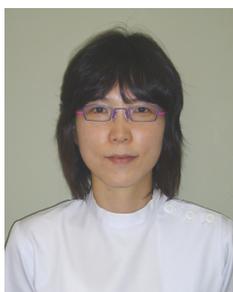


そのほか、腋の下のリンパや、乳頭からの分泌物も余裕があったら調べてください。鏡で見て、えくぼや変形がないかも見ておきましょう。

〔 文責：乳腺・内分泌・甲状腺外科 助教
性差医療センター 副部長 渡邊久美子 〕

プロフィール

渡邊久美子(わたなべ くみこ)



日本乳癌学会会員、日本東洋医学会会員、日本外科学会会員、性差医学・医療学会会員
北里大学医学部卒業
専門分野：乳がん検診・マンモトーム生検・性差医療・漢方診療

心は映写機

『心は映写機』とはどういうことでしょうか？

これは、現実には自分の心が映し出されている映画のような世界だということなのです。

心理学では『投影』といいます。

例えば、冬の夜を彩る町のイルミネーションを見て、あなたは『美しいしワクワクする』と感じたとします。

でも隣にいた友達は同じものをみても『寂しいし悲しくなる』と感じたとします。

イルミネーションはまったく同じものなのに見る人の心が違うと感じ方が違うのです。

現実のものや出来事は見る人の心のフィルターを通して浮かびあがってきます。

映画にたとえると心が映写機の中の映画フィルム、現実の状況がスクリーンに映し出された心の世界ということになります。

もし、今、あなたが上映している映画(現実)が不満でいっぱい、幸せとは程遠いと感じているなら映写機の中の映画をハッピーな映画に入れ替えましょう。

これが根本解決なのです。

映画(現実)が嫌だから、スクリーンをいじっても何も変わりません。スクリーンをいじることは他人を変えようとしていたり、状況に不満をいってもがいていることと同じなのです。

スクリーンをいじって映画を変えようとしているなんてバカバカしいと思いませんか？

人生をそんな無駄な時間で費やすのはもったいない話です。

自分の心の映写機に手をのびしハッピーな映画に今すぐ交換しませんか？

そして、たった一度しかない大切な人生をあなたらしく命輝かせて生きるための応援をしたいと思っています。

(文責：性差医療センター 今村理子)

